

Laukkanen Mirja ja Oikarinen Eveliina

Soveltava taide voimaannuttajana

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala
Hoitotyön koulutusohjelma
Syksy 2010



**Kajaanin
ammattikorkeakoulu**

OPINNÄYTETYÖ TIIVISTELMÄ

Koulutusala Sosiaali -ja terveystieteiden	Koulutusohjelma Sairaanhoitajan ammattitutkinto
Tekijä(t) Oikarinen Eveliina & Laukkanen Mirja	
Työn nimi Soveltava taide voimaannuttajana	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Perioperatiivinen hoitotyö Sisätautien hoitotyö	Ohjaaja(t) Tiina Poranen, Ravelin Teija Toimeksiantaja Törmi Heikki
Aika Syksy 2010	Sivumäärä ja liitteet 47 + 15
<p>Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kuvata Tukeya-hankkeeseen osallistuvien nuorten kokemuksia soveltavasta taidetyöskentelystä. Tavoitteena oli antaa tietoa nuorten kokemuksista soveltavasta taidetyöskentelystä Tukeya-hankkeelle, terveysalan työntekijöille ja taiteista muutoinkin kiinnostuneille. Tutkimustehtävänä oli tutkia, kuinka Tukeya-hankkeeseen osallistuvat nuoret kokivat soveltavat taiteet.</p> <p>Opinnäytetyö tehtiin Tukeya - hankkeen tilauksesta. Sairaanhoitaja-opiskelijoina koimme aiheen mielenkiintoiseksi ja uusia näkökulmia antavana asiana tulevaisuuden työhömmme potilaiden hoitamisessa.</p> <p>Tutkimuksen tulokset saatiin haastattelemalla Kainuun alueella kuutta 14 - 17-vuotiaasta nuorta, jotka osallistuivat Tukeya- hankkeen musiikkia ja ilmaisutaitoa toteuttaviin ryhmiin. Haastattelumenetelminä käytettiin avoimen ja teemahaastattelun välimuotoa.</p> <p>Tärkeimpinä tutkimustuloksina ilmeni, että Tukeya- hankkeen toiminta aktivoi nuoria positiivisesti, tuotti iloa yhdessä/ yksin tekemisestä, vaikutti vireystilaan myönteisesti ja oli väylä myös tunteiden purkamiseen. Lisäksi nuoret olivat saaneet toiminnasta rohkeutta elämään. Haastatteluissa tuli esille toiminnan muutostoiveita ja kohokohtia, sekä syitä osallistumiseen ja mielipiteitä toiminnan mielekkyydestä. Nuorten haastatteluista saaduista tuloksista paljastui tärkeänä asiana, että ohjaajalta saatu rohkaisu ja kannustus koettiin merkittävänä. Haastateltavat nuoret kertoivat myös toiminnan vaikutuksista sosiaaliseen kanssakäymiseen, kuten siitä, että se auttoi heitä toimimaan ryhmässä ja syvensi kaverisuhteita luokan sisällä. Joidenkin haastateltavien elämään toiminta ei kuitenkaan olennaisesti vaikuttanut. Huonoja puolia toimintaa koskien ei juurikaan ilmennyt, paitsi ohjaajan antaman ajan jääminen vähäiseksi. Mainintaa tuli myös siitä, että ilmaisutaidon tunneilla olisi haluttu tehdä enemmän esityksiä ja musiikkiryhmässä olisi haluttu tehdä enemmän asioita yksilönä.</p> <p>Johtopäätöksenä voitaisiin todeta, että oman ikäinen seura ja mielekäs tekeminen voivat voimaannuttaa nuorta. Aikuisen antama tuki ja läsnäolo tekemisessä on nuorelle erittäin tärkeää, joten jatkossa olisi hyvä saada lisää tällaisia nuorille suunnattuja projekteja sisältäen riittävästi ohjausta aikuiselta.</p> <p>Jos jatkossa vastaavanlaisia projekteja järjestetään, voi aiheesta tehdä jatkotutkimuksia vaikkapa laajemmalla tutkittavien määrällä. Toisena jatkotutkimusaiheena voisi olla myös taiteen voimia vievät vaikutukset.</p>	
Kieli	suomi
Asiasanat	hyvinvointi, taiteiden merkitys, voimaannuttavat vaikutukset, soveltavat taiteet, terveys
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme in Nursing
Author(s) Oikarinen Eveliina and Laukkanen Mirja	
Title Empowering Effects of Applied Arts	
Optional Professional Studies Perioperative Nursing Medical Nursing	Instructor(s) Poranen Tiina and Ravelin Teija
	Commissioned by Törmi Heikki
Date Autumn 2010	Total Number of Pages and Appendices 47 + 15
<p>The purpose of this thesis was to describe the experiences of young people participating in the TUKEVA project (a wellbeing promoting project in Northern Finland) where they could engage in different types of applied arts. The aim of the thesis was to provide information about the empowering effects of applied arts on people's wellbeing for the Tukeva-project, health care professionals and those who are interested in arts. The research task was to explore how the young people participating in the Tukeva Project experienced the applied arts. The thesis was commissioned by the Tukeva-project and Heikki Törmi. As nursing students we considered the subject interesting, and we thought we would find out new aspects into our work in nursing.</p> <p>The data for the thesis were collected by interviewing seven young people aged 14-17 years. Those young took part in the groups of the Tukeva project in which they could work with music or drama.</p> <p>The most important results were that activities organized by the Tukeva project activated the young people in a positive way, making them feel happy while doing something valuable alone or together as a group, increased the state of alertness and provided the different ways to deal with feelings aroused by life situations and experiences. In addition, the young people got more encourage into their lives. The interviews also brought up suggestions on how the activities of the Tukeva project could be revised and what the highlights of the Tukeva activities were. The interviewed young told about the reasons why they had participated in doing arts and whether that had been enjoyable. They also revealed that encouragement given by the instructor was a very efficient and important thing. The activities also affected social behavior. Some of the interviewees thought that the activities had not significant impact on their lives. Only a few drawbacks in the activities were mentioned.</p> <p>In a conclusion, the results of the research indicated that the company of young people of the same age and a pleasant activity can be empowering for the young. Support given by an adult is very important for the young. In the future, it would be good to have more projects in which the young could get guidance from the instructors. Further studies on this subject could be made with a larger number of interviewees. Further studies could also focus on those effects of arts that can reduce people's empowerment and wellbeing.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	welfare, meaning of arts, empowering effects, applied arts, health
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 TAIDE JA SOVELTAVA TAIDE	3
2.1 Taiteet ja niiden vaikutus ihmiseen yleisesti	3
2.2 Musiikki ja sen vaikutus ihmiseen	5
2.3 Teatteri ja sen vaikutus ihmiseen	8
3 IHMISEN HYVINVOINTI	10
3.1 Fyysinen hyvinvointi	10
3.2 Psykkinen hyvinvointi	11
3.3 Sosiaalinen hyvinvointi	12
3.4 Kokonaisvaltainen hyvinvointi	14
4 SOVELTAVA TAIDE NUOREN VOIMAANNUTTAVANA RYHMÄTOIMINNAN MUOTONA TUKEVA-HANKKEESSA	16
4.1 Nuoret ja ryhmän toiminta	16
4.2 Yhteenvedo teoreettisesta taustasta ja opinnäytetyön ideasta	18
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	21
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	22
6.1 Laadullinen tutkimusote	22
6.2 Aineiston keruu	22
6.3 Aineiston analyysi	24
7 TUTKIMUSTULOKSET	26
7.1 Nuorten kokemuksia soveltavasta taidetyöskentelystä musiikin osalta	26
7.2 Nuorten kokemuksia soveltavasta taidetyöskentelystä teatterin osalta	30
8 POHDINTA	35
8.1 Tutkimustulosten tarkastelua ja johtopäätökset	35
8.2 Luotettavuus ja eettisyys	37
8.3 Oma pohdinta	40
LÄHDELUEITELO	44
LIITELUEITELO	

ALKUSANAT

Opinnäytetyömme sai alkunsa työelämäohjaajamme Heikki Törmin tilauksesta. Aihe oli mielenkiintoinen, koska soveltavien taiteiden tekeminen ja niiden voimaannuttava vaikutus kiinnosti meitä jo omien vapaa-ajan harrastuksiemme vuoksi.

Opinnäytetyömme päävaiheet olivat aiheanalyysi ja opinnäytetyön suunnitelma. Sen jälkeen oli vuorossa haastatteluista saatujen tulosten kirjaaminen sekä vertailu työssämme esitettyyn teoriataustaan. Työmme perustuu kirjallisuuteen ja Tukeva-hankkeen nuorten haastatteluin kerättyyn aineistoon. Kyseessä olevat nuoret tulivat Kainuun alueelta. Musiikkia tehnyt ryhmä oli lastensuojeluyksiköstä ja teatteria tehnyt ryhmä erityisluokalta.

Kiitokset Tukeva-hankkeeseen osallistuneille nuorille, että saimme haastatella teitä. Kiitokset myös opinnäytetyömme tilaajalle, näyttelijä Heikki Törmille, joka rohkaisi ja auttoi meitä monessa vaiheessa pääsemään työssämme eteenpäin. Lopuksi haluamme osoittaa kiitokset edesmenneelle ystävällemme, sairaanhoitajaopiskelija Hanna Liimataiselle. Hän oli mukana työmme suunnitelmavaiheen loppuun saakka ja näiltä osin vaikutti työmme edistymiseen ja lopputulokseen.

19.11.2010. Eveliina Oikarinen ja Mirja Laukkanen

1 JOHDANTO

Ihmiset ovat vuosisatojen ajan olleet kiinnostuneita taiteista. Taiteet ja luovuus ovat olleet erittäin tärkeitä ihmisille. (Stuckey & Nobel 2010, 254.) Taiteita on ollut historian alkuajoista nykyaikaan saakka; siitä on merkinä kiviajoilla tehdyt luolamaalaukset, antiikin ajan taiteelliset veistokset, modernismi ja nykyaide eri muotoineen sekä kulttuuriset elämykset ja harrastukset. Mielenkiintoista on, että monet ihmiset tarvitsevat taiteellisia elämyksiä kokeakseen elämän mielekkääksi. Vaikuttaa siltä, että taiteet kuuluvat tärkeänä osana ihmisen elämään samalla tavalla kuin ihmisen perustarpeet kuten riittävä yöuni, laadukas ravinto, turvallinen koti, puhtaus ja rakkaus (Nadel & Strauss 2003, 274).

Käsityksemme mukaan taiteiden harrastamisella on merkitystä ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille; niin psyykkiselle, fyysiselle kuin myös sosiaaliselle osa-alueelle. Tavoitteenamme on saada lisää ideoita, miten auttaa asiakkaita selviytymään sairautensa tuottamien haasteiden kanssa esimerkiksi taiteiden keinoin. Aihe on ajankohtainen myös opetusministeriön julkaisun ” Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia- ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014 ” tiimoilta.

Teemme opinnäytetyömme TUKEVA-hankkeelle, joka on sosiaali- ja terveysministeriön KASTE-ohjelman lasten ja nuorten ja lapsiperheiden hyvinvoinnin tukemiseen suunnattu projekti Pohjois-Suomessa. Tukeya-hanke pohjautuu aiemman kehittämistyön lisäksi alueelliseen ohjelma- ja strategiatyöhön. Kainuun maakuntasuunnitelmassa ja -ohjelmassa hyvinvoinnin kehittämisellä on tärkeä asema. Tämä projekti muodostaa hyvinvoinnin kokonaisuuden, jossa on eri vahvuuksien mukaan määritelty osahankkeiden toteutusvastuu eri alueille. Hankkeen kokonaisvaltainen tavoite on lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvoinnin, mielenterveyden ja sosiaalisen turvallisuuden edistäminen sekä terveyserojen kaventaminen. (Kärkkäinen & Kärkkäinen 2008.)

Keskitymme opinnäytetyössämme Tukeya-hankkeen Kainuun alueen nuoriin ja heidän kokemuksiinsa kyseessä olevan hankkeen toiminnasta, jossa nuoret ilmaisevat itseään soveltavien taiteiden avulla. Tehtäväksemme jää tehdä pienimuotoinen laadullinen tutkimus haastatteluin, kuinka nuoret kokivat erilaiset taiteenlajit kyseessä olevassa projektissa.

Selvitämme myös nuorten kokemuksia Tukeva-hankkeen toiminnasta ja kokemuksia, joita nuoret siitä saivat. Pyrimme saamaan lisää tietoa soveltavan taiteen vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin.

Tätä tietoa Tukeva-hanke voi hyödyntää tulevilla hankkeillaan ja niiden suunnittelussa nuorten ryhmätoiminnan osalta. Nuorilta saamme heidän omiin kokemuksiinsa pohjautuvaa tietoa siitä, ovatko he saaneet projektista apuvälineitä tai valmiuksia omaan elämäänsä. Organisaatio voi jatkossa hyödyntää opinnäytetyöstämme saatua tietoa jatkoprojektien suunnittelussa.

Kainuun maakunta-kuntayhtymä maksaa Routa-ryhmälle, että se toteuttaa Tukeva-hankkeen toimintaa. Nuoret ovat Tukeva-hankkeen (2009-10) Kainuun maakunta - kuntayhtymän ITU3-osioon osallistujia. ITU3:n toteuttaa Routa-ryhmä. Routatyöryhmä on avoin vuonna 2002 perustettu nykytanssin tuotantoryhmä, joka tuottaa persoonallista tanssitaideita. Routa-ryhmän ITU3/Routa työryhmään kuuluvat tanssitaiteen maisteri Kirsi Saastamoinen, teatteritaiteen maisteri Heikki Törmi, ilmaisutaidon ohjaaja Merja Moilanen, teatteriohjaaja Eino Saari, teatteritaiteen maisteri - muusikko Kalle Pakalén ja elokuvataiteilija Irja Samoil. Heikki Törmi toimii myös osion tuottajana ja vastaavana suunnittelijana.

Kehitämme hoitotyön asiakkuusosaamistamme holistisen ihmiskäsityksen pohjalta, jotta voimme tulevaisuudessa hoitotyön tekijöinä huomioida ihmisen kokonaisuutena.

Kehitämme myös terveyden edistämisen osaamistamme tunnistamalla tulevien terveydenhuollon asiakkaidemme voimavaroja esimerkiksi taiteellisella puolella ja kannustamalla heitä menemään mukaan mielialaa nostattaviin taideharrastuksiin. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2009-2010, 17.)

2 TAIDE JA SOVELTAVA TAIDE

Tässä kerromme yleisesti taiteesta ja mitä soveltavat taiteet musiikin ja teatterin osalta tässä työssä tarkoittavat. Musiikkia ja teatteria on kuvailtu siitä näkökulmasta, kuinka ne vaikuttavat ihmiseen. Tukeva-hankkeen nuoret toteuttavat mainittuja soveltavan taiteen lajeja.

2.1 Taiteet ja niiden vaikutus ihmiseen yleisesti

"Deweyn mielestä taiteen tehtävänä on tunkeutua arkisen kokemusmaailman lävitse ja kehittää yksilöllisyyttä. Siinä kokemuksen ainekset Dewey kertoo nähtävän ja koettavan uudella tavalla, joten hänen mukaansa taide vähentää eristyneisyyttä ja poistaa ristiriitoja. ”Taidekokemus hyödyntää kokemusmaailman vastakkaisuuksia rakentaakseen rikkaamman persoonallisuuden.”(Hyypä & Liikanen 2005, 47.)

Koulutuksen ja taiteen parissa ”soveltamisella” ei ole tarkkaa määritelmää sen tarkoituksesta. Hallintotasolla soveltava taide ymmärretään niin, että melkein kaikki taide-esitykset, jotka ovat perinteisestä poikkeavalla tavalla tuotettu, kuuluvat tähän. Myös työkykyä ylläpitävät palvelut, taiteiden uusyritystoiminta, tarinateatteri ja yhteisötanssi luetaan hallintotasolla soveltaviksi taiteiksi. (Karttunen & Virtala 2008.)

Mielenterveyden edistämisessä käytetään usein hyväksi taiteenlajeja. Tästä näkökulmasta taiteen ja kulttuurin näkeminen sekä kokeminen aiheuttavat aivoissa sellaisia reaktioita, jotka rauhoittavat ja tasapainottavat ihmisen tunne-elämää. Kun ihminen on tasapainossa mielen-
sä, aivotoimintansa ja elimistönsä kanssa, ihminen voi hyvin. Kaikki tämä on edistyksellistä terveydelle. (Hyypä & Liikanen 2005, 50.)

Minna Lappalaisen opinnäytteessä kuvataan muun muassa mielenterveyskuntoutujan itsetuntoa tukevia hoitotyön menetelmiä, mielenterveyskuntoutujan itsetunnon vahvistumisen seurauksia, hänen myönteistä asennoitumista itseän ja vastuun kantamista omassa selviytymisessä, onnistumisen kokemista ja aktiivisuutta ihmissuhteissa. Kuntoutujalle on merkityksellistä, että hänelle rakasta harrastusta, josta hän nauttii ja jossa hän on hyvä, tuetaan. Itsensä toteut-

taminen taiteiden avulla on tärkeää. (Lappalainen 2001.) Tämän vuoksi yhdistämme opinnäytetyön omaan aiheeseemme, sillä taiteiden harrastaminen tukee mielenterveyttä ja antaa ihmiselle lisää voimavaroja.

Kaikki tulkitsevat maailmaa ja ilmiöitä omalla tavallaan ja niin myös taiteilija esittää oman erikoisen käsityksen aiheestaan, taiteen muodossa. Joku toinen yrittäessään ymmärtää ja eläytyä siihen, mitä taiteilija on teoksellaan tarkoittanut, voi samalla vahvistaa taitoaan tulkita yksilöllisiä ilmiöitä. (Venkula 2003, 55.)

Hyvin usein minkä tahansa materiaalin, asian tai esineen muokkaaminen mielletään taiteeksi. Se ei yksin riitä, vaan taiteen luomiseen tarvitaan myös taitoa. Lopullisen taideteoksen katsoja voi saada teoksesta oivalluksia ja ajatuksia, jotka jäävät vaivaamaan hänen mieltään, ja tästä voi seurata hänelle elämys. (Sederholm 2000, 6.) Taide voi luonteeltaan olla terapeutista (Venkula 2003, 65).

Taidetta apuna käyttäen ihminen voi ilmaista itseään ja käyttää luovuuttaan. Taiteellisessa ilmaisussa tieto, taito, tunne ja tahto ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Luovuuden kautta ihminen antaa asioille merkityksiä ja pyrkii löytämään elämäntapansa ja vaikuttamaan toimintaympäristössään. Taiteen kautta ihminen pystyy käsittelemään inhimillisen olemuksensa peruskysymyksiä hyvin moniulotteisesti. Käyttämällä taidetta soveltavasti voidaan päästä tiettyihin päämääriin kuten hyvinvoinnin lisääntymiseen. (Liikanen 2010, 36.) Tämä näkökulma tukee käsitystämme soveltavien taiteiden voimaannuttavasta vaikutuksesta nuorissa.

Taiteileva ihminen saa onnistumisen kokemuksia ja sitä myöten tyytyväisyyden tunnetta osatessaan paremmin tehdä taidetta tai ihaillessaan jonkun muun taiteilijan tekemää taidetta. Kiitollisena taitojensa kehittymisestä taiteilija uskaltaa kehittää taitojansa edelleen ja pystyy yhä enemmän eläytymään sen tekemiseen. (Venkula 2003, 51.) Ihmisen on välttämätöntä toimia konkreettisesti, kun hän tekee taidetta. Tämän vuoksi taiteiden kautta myös hänen toimintakykynsä vahvistuu. (Venkula 2003, 36.)

Taide vie ihmisen pois arkisten huolien keskeltä, se melkein vaatii pysähtymään ja irrottautumaan elämän velvollisuuksista. Vaikka taiteilija aktiivisesti toimii ja käyttää luovuuttaan

luodakseen taidetta, hän samalla leppää muista henkilökohtaisista asioistaan. Taide muistuttaa meitä, että meidän on elettävä tässä hetkessä. Taiteeseen osallistuessamme joudumme nimitäin kiinnittämään huomiomme elämykseen silloin, kun se on saatavilla. (Venkula 2003, 52-53.) Taiteen kautta ihminen pystyy unohtamaan ikävyydet ja voi kokea uusia mielenkiintoisia tapahtumia (Sederholm 2000, 160).

Taiteiden harrastaminen vahvistaa empatian kokemisen taitoja. Nähdessämme taiteilijan, joka osaa eläytyä rooliinsa vahvasti, tai taideteoksen, johon voimme eläytyä voimakkaasti, samalla myös oma kykymme kuvitella itsemme toisen asemaan kehittyy. (Venkula 2003, 51.) ”Aito taide vaikuttaa ihmiseen elämyksellisesti, kokonaisvaltaisesti, joskus suorastaan fyysisesti, värinä iholla” (Venkula 2003, 71).

Stuckey ja Nobel (2010, 254) olivat tutkineet taiteen ja terveyden sekä hyvinvoinnin välistä yhteyttä ja keränneet sitä koskevista tutkimuksista kattavan yhteenvedon. Heidän keräämiensä tutkimusten haastatellut olivat olleet pääosin Pohjois-Amerikan ja Euroopan maiden aikuisia kansalaisia. Heidän tutkimusaineiston mukaan on olemassa todisteita siitä, että taiteiden osallisuus elämässä voi parantaa mielialaa ja tunteiden laatua sekä vaikuttaa keskeisesti fysiologisiin osatekijöihin.

2.2 Musiikki ja sen vaikutus ihmiseen

Tukeva-hankkeen toimintaa toteuttaneet nuoret saivat itse tehdä musiikkia, laulaa ja sanoittaa omia musiikki-kappaleita vaikka omien runojensa pohjalta. He saivat siis kokea musiikin harrastamisen iloja. Tässä kappaleessa kerromme, mitä musiikki on ja miten se vaikuttaa ihmiseen ja hänen hyvinvointiinsa kokonaisvaltaisesti teoretiedon valossa. Kirjoitamme myös siitä, miten voisimme tulevana sairaanhoitajina hyödyntää musiikkia sairaalassa potilaiden hoidossa.

Mitä siis musiikki on? Se on ääntä, joka on "olemukseltaan ihmisen luomaa ja organisoimaa." Musiikki on ihmisläheistä toimintaa, jonka muodot vaihtelevat yhtä lailla kuin esimerkiksi erilaiset kulttuurit tai ihmisten persoonallisuudet. Musiikki käsittää musiikin luomisen, esittämisen ja tulkinnan, laulamisen, soittimella soittamisen, musiikin kuuntelemisen ja analy-

soimisen. Äänestä muotoutuu sävel, joka etenee tietynlaisen rytmin mukaan, mistä syntyy melodia. Musiikki kokonaisuutena muotoutuu siitä, millainen rytmi, melodia ja harmonia sekä millaiset äänen peruskäsitteet siinä yhdessä vaikuttavat. (Ahonen 1993, 37.)

Musiikilla on paljon ihmisen hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Stuckey ja Nobel (2010, 255-256) toteavat tutkimusaineistonsa perusteella, että musiikilla on esimerkiksi rauhoittava vaikutus, se vähentää ahdistusta ja se auttaa säilyttämään tunne-elämän tasapainon. Ahonen puolestaan esittää, että musiikki vaikuttaa ihmisen psyykkiseen tilaan monien eri tapojen ja tasojen mukaan. Musiikkia voidaan käyttää terapiamuotona, jonka avulla ihmisen tietoisuuteen voidaan nostaa asioita ja auttaa häntä työstämään ja ratkaisemaan niitä. (Ahonen 1993, 57.) Musiikkiterapiana se voi esimerkiksi sairaalan osaston potilailla tukea kontrollin tunnetta, vähentää sairaudesta johtuvaa ahdistusta ja lisätä terveellisiä näkökantoja elämää kohtaan. Myös ryhmälle tarkoitettu musiikkiterapia on tutkimusten mukaan parantanut osallistujien itsetuntoa ja itseilmaisua, vähentänyt masennusta ja lisännyt sosiaalista tukea. (Stuckey ym. 2010, 255- 256.)

Buntin (1996, 1-2) mukaan ihminen voi saada paljon erilaisia asioita musiikista, kuten mielihyvää sen kuuntelemisesta, lämpöä ja ystävyyttä musiikillisesta soittoryhmästä, johon kuuluu, virikkeitä ja tyytyväisyyden tunnetta säännöllisestä musiikin harjoittelemisesta, älyllistä haastetta pyrkiessään selvittämään monimutkaisia musiikillisia rakenteita ja jopa fyysisen energian vapautumista, joka voi innostaa häntä tanssimaan ja liikkumaan. Musiikilla on yhteys ihmisen sisimpään, hänen henkiseen, tunneperäiseen ja yksityiseen mielen materiaaliin. Musiikin kautta ihminen voi tuntea olevansa enemmän elossa.

Musiikin kuunteleminen voi tuoda mieleen muistoja. Tämä on luonnollista, sillä musiikki on läsnä usein ihmiselämän tärkeissä ja sisällöltään syvällisissä tapahtumissa. Jokin yksi musiikkikappale voi herättää monia vahvoja tunteita. (Bojner – Horwitz & Bojner 2007, 58.) Myös tunteet synnyttävät kehossa fyysisiä reaktioita. Täten on syytä huomioida, että musiikki voi vaikuttaa myös tunnereaktioihin ja sitä kautta epäsuorasti ihmisen kehoon.

Stuckeyn ja Nobelin mukaan musiikki vähentää kipua, rauhoittaa aivojen hermostollista aktiivisuutta, auttaa säilyttämään tehokkaan immuunisysteemin toiminnan, vähentää stressiä ja

parantaa hyvinvointia. Tutkittaessa kehon reaktiota on todettu, että musiikin kuuntelu alentaa pulssia, hengitysfrekvenssiä, sydänlihaksen hapen tarvetta sekä vähentää seerumin kortisoli - eli stressihormonitasoa. (Stuckey ym. 2010, 255- 256.)

Elimistön eri elinjärjestelmillä on oma tapansa toimia ja liikehtiä ja niillä on myös omanlaiset rytmensä. Musiikin rytmeillä on luultavasti vaikutusta näihin elimistön rytmeihin ja tutkijat ovatkin ympäri maailmaa tutkineet musiikin vaikutusta ihmisen elimistöön lääketieteellisestä näkökulmasta. Näyttää on esimerkiksi siitä, että musiikin kuuntelemisella olisi yhteyksiä joihinkin fysiologisiin prosesseihin kuten hengitykseen, pulssiin, lihasreflekseihin ja kehon sähköjohtokykyyn. (Bojner -Horwitz ym. 2007, 50.)

Musiikilla on paljon vaikutusta myös aivojen toimintaan ja se voi kehittää ihmisen järjellistä ajattelukykyä. Muusikot, eritoten he, jotka aloittivat musiikin harrastamisen ennen seitsemää ikävuotta, vaikuttavat omaavan isomman corpus callosumin, aivoalueen, joka yhdistää molemmat aivopuoliskot toisiinsa. Muusikoilla osa aivoalueen auditorisesta kortexista, jota käytetään sävelkorkeuden prosessoinnissa, on myös vahvasti kehittynyt. (Ball 2010, 249.)

MRI- tutkimukset ovat osoittaneet, että aivojen kognitiivisten tehtävien osa-alueet ovat sijoittuneet tiettyihin aivojen keskuksiin. Musiikkiin liittyvät tehtäväalueet poikkeuksellisesti eivät ole lainkaan keskittyneet tietylle aivojen alueelle. Kuunnellessamme musiikkia kaikki aivojemme osa-alueet ”virittyvät toimintaan” yhdellä kertaa. Mikään muu yllä verrattuna musiikkiin ei pysty samalla tavalla vangitsemaan kaikkia mielen aspekteja yhtä aikaa sekä aikaansaamaan niiden keskinäisen yhteydessä olemisen; vasemman aivopuoliskon yhteyden oikeaan, loogisen puolen yhteyden tunteisiin. Aivan kuin musiikki olisi tarkoitettu aivoille voimisteluksi ja jumpaksi. (Ball 2010, 241.)

Muusikoita on tutkittu myös EEG-monitorilla heidän samalla kuunnellessaan musiikkia. Näissä tutkimuksissa on osoitettu alpha-rytmien (aivokäyrien, jotka ovat yhteydessä rentoutumisen tunteeseen) lisääntymiseen. Tutkimuksilla, jotka koskevat bio-palautetta ja musiikkia, on voitu auttaa ihmisiä vaikuttamaan heidän omaan rentoutumisen tilaansa ja vähentämään stressiä heidän lempimusiikillaan. (Bunt 1996, 33.)

Potilaiden hoitamisessa sairaaloissa on voitu käyttää musiikkia. Monien tutkimuksien mukaan musiikin avulla potilaita on jopa herätetty koomasta, on vaikutettu Parkinson-potilaiden liikemalleihin, on vaikutettu kehon immuunijärjestelmiin sekä lievitetty kipua, stressiä ja ahdistusta (Andsdell 1995, Sacks 1991, Rider 1987; Bojner -Horwitzin ym. 2007, 50 mukaan).

Musiikkia voidaan myös käyttää kroonisen kivun hoidossa kuten palliatiivisessa vaiheessa oleville syöpä- ja HIV-potilaille helpottamaan heidän tuskiaan (Rider 1987, Buntin 1996, 33 mukaan).

2.3 Teatteri ja sen vaikutus ihmiseen

Tukeva-hankkeen toimintaa toteuttaneet nuoret saivat kokeilla ilmaisutaitoa ja harjoitella esityksen tekemistä ja eri näytelmärooleissa olemista. Tässä kappaleessa esitämme tietoa teatterista ja ilmaisutaidosta sekä paljastamme, millaisia asioita ihminen voi niistä saada. Luultavasti myös Tukeva-hankkeen nuoret voivat saada samanlaisia asioita kuin teoriatietomme esittää.

Perinteisessä teatterissa teatteritaide nähdään itseisarvona. Soveltavassa teatterissa taide on vain väline jonkin muun tiedon, taidon tai aiheen oppimiseen ja ymmärtämiseen. (ks. Koskeniemi 2007, 11.) Soveltava teatteri ei perustu ennalta kirjoitettuun tekstiin vaan sen luominen prosessin osana on tärkeämpää. Työskentely on ryhmäkeskeistä ja työryhmä ajatellaan yhteiseksi. (Korhonen 2008.) Anna Leena Østern (2001) toteaa artikkelissaan ”Teatterin merkitys” kautta aikojen lasten ja nuorten näkökulmasta, että teatteri on mahdollista määrittellä kahden eri sanan kautta. Nämä sanat ovat teatteri ja draama. Tutkittaessa sanojen kreikkalaista alkuperää huomataan, että niiden merkityssisällöt eivät ole samanlaiset. *Theatron* merkitsee kulttuurin katsojien paikkaa, eli paikkaa, jossa näyttelijät esiintyvät. *Draama* taas tulee toimintaan viittaavasta sanasta.

Ekström, Leppämäki ja Vilén (2002) mainitsevat useiden tutkijoiden mukaan draaman syntyvän, kun on olemassa jokin kuviteltu tilanne, joka sisältää konfliktin ja jännitteen, ja kun toimijat astuvat tiettyihin rooleihin tässä tilanteessa. Draaman tärkein elementti on vuorovaikutus eri toimijoiden välillä ja sen pääpaino on kunkin toimijan omassa kokemuksessa. Draama on samanaikaisesti yksilökeskeistä, kommunikoivaa sekä sosiaalista toimintaa. Oleellista draamassa on, että kenenkään asioita ei käsitellä sellaisenaan, vaan tilanteet luodaan etäänny-

tetysti. Brown puolestaan toteaa, että teatteri-esityksen tilanteessa esiintyjällä on vapaus tulkita rooliaan ja reagoida tunteillaan. Esiintyjän on helpompi vapauttaa itsensä syvimpiin tunteisiin, koska hän tietää kaiken olevan vain kuviteltua esitystä eikä todellista elämää. Teatteri on siten turvallisempi paikka ilmaista tunteita, koska siellä sen tekemisellä ei ole todellisia seurauksia kuten oikeassa elämässä olisi. (Brown 1997, 58.)

Ekströmin ym. (2002) mukaan draaman päätavoitteet ovat sekä yksilö- että ryhmätasolla oppimisen, kasvamisen ja ymmärtämisen lisääntyminen. Tavoitteena on, että draamaan osallistuvat toimijat saavat lisää itseluottamusta ja rohkeutta ilmaista itseään näkyvämmiin. Brown (1997, 58-57) esittää myös näkemyksiä uuden oppimisesta teatterissa. Hänen mukaansa draamaa tehdessään esiintyjä voi kokeilla uusia rooleja ja tilanteita esityksen kautta. Tämä voi auttaa häntä tutkailemaan elämää, elämän arvoja, omaa itseä sekä ihmissuhteita uusista eri näkökulmista. Toiseen kuviteltuun rooliin meneminen antaa esiintyjälle mahdollisuuden ”riisua oman suojakuorensa”. Toisenlaisia ilmeitä, kielen käyttöä tai käyttäytymistapoja kokeilemalla hän voi oppia päättämään omista teoistaan ja miettimään käyttäytymistään oikeassa elämässä.

3 IHMISEN HYVINVOINTI

Tässä luvussa kokoamme (kuvio 1) ihmisen hyvinvoinnin osa-alueet. Tarkastelemme ensin kutakin osa-aluetta kerrallaan ja lopuksi kerromme, mitä se kokonaisuutena tarkoittaa.

3.1 Fyysinen hyvinvointi

Ulvilassa sijaitsevan Suosmerin koulun opetussuunnitelman mukaan fyysistä hyvinvointia on se, että arvostetaan kaikenlaista liikuntaa ja otetaan terveet elämäntavat osaksi elämää (Psykinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi 2010).

Eleaattorin (2010) julkaisun mukaan ilmenee, että fyysinen hyvinvointi koostuu fyysisestä suorituskyvystä, terveydentilasta ja elintavoista. Edellä mainitut yhdessä vaikuttavat kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Kyseessä olevassa tekstissä yksilön ruokailutottumuksia ja lepoa painotetaan fyysisen hyvinvoinnin merkittävinä osatekijöinä. Fyysisellä hyvinvoinnilla voidaan tarkoittaa hyvää kuntoa, sairauden ja fyysisten oireiden poissaoloa. (Rauramo 2004, 2 ;Ikola-Rysbergin 2006, 6 mukaan.)

Ahonen (1997, 25-32) on sitä mieltä, että ihminen on fyysis-psykinen kokonaisuus ja että kaikki ihmisen elämässä tehdyt ja koetut asiat vaikuttavat terveyteen. Hänen mukaansa keho muistaa ja varastoi tunteita ja oireilee niistä. Ihmisen fyysinen hyvinvointi on osaltaan riippuvainen ihmisen tunne-elämässä tapahtuvista asioista.

Liikunta- ja psykinen hyvinvointiprojektissa esille tulleiden tutkimukseen vastanneiden mielipiteet ovat osoittaneet, että liikunta edistää fyysistä kuntoa. (Ojanen 1994; Lintusen, Koivumäen & Säilän 2005, 16 mukaan.) Fyysinen kunto taas edistää psykistä hyvinvointia ja tätä myötä ihmisen fysiologinen suorituskky parantuu. Tämä puolestaan kohentaa itsensä arvostamista ja ihminen saa paremmin tunnetta siitä, että elämä on hallinnassa. (Lintunen ym. 2005, 30)

3.2 Psykkinen hyvinvointi

Erään määritelmän mukaan mielenterveys tarkoittaa sitä, että yksilöllä ei ole mitään mielen sairautta. Mielenterveys on myös osa yksilön voimavaroja. Stakesin mukaan mielenterveyden käsitteeseen kuuluu se, että yksilö kykenee hallitsemaan omaa elämäänsä, hän on elinvoimainen, hänellä on henkistä vastustuskykyä ja hyvä itsetunto, hänen toimintakykynsä on hyvä ja hän pystyy luomaan ihmissuhteita. (Mielenterveyden edistäminen 2007.)

Vilkko-Riihelän (2003, 546-550) mukaan mieleltään terveen ihmisen realiteettien taju on säilynyt. Hän on tasapainossa itsensä ja ympäristönsä kanssa. Hän kokee maailman realistisesti eikä elä liikaa menneisyydessä tai tulevaisuudessa. Hän ei yli- eikä aliarvioi itseään tai muita. Hän kykenee myös kontrolloimaan käyttäytymistään ja tiedostaa omia tunteitaan sekä pystyy käsittelemään pelkojaan ja pahaa oloaan. Mieleltään terveellä ihmisellä on myös melko ehjä identiteetti, kyky luoda ihmissuhteita ja kokea lämpimiä ja positiivisia tunteita.

Työterveyslaitoksen (2006) määritelmän mukaan psykkinellä toimintakyvyllä tarkoitetaan yksilön kykyä suoriutua erilaisista älyllisistä ja muuta henkistä ponnistelua vaativista tehtävistä. Olennaisesti tähän kykyyn liittyvät ihmisen omat voimavarat, selviytyminen päivittäisen elämän vaatimuksista sekä muutos- ja kriisitilanteiden hallinta.

Psykkinen hyvinvointiin, toimintakykyyn sekä mielenterveyteen kuuluvat elämän hallinnan kokemus, optimismi, tyytyväisyys omaan elämään, tarkoituksellisuuden tunne, realiteettien taju, itseluottamus, sosiaalisuus ja toiminnallisuus. Hyvä psykkinen toimintakyky on myös yksilön omien tunteiden, toiminnan ja ajatusten hallintaa. (Ojanen 1999.)

Tunteet ovat alkuperältään toimintakykyä kohentavia asioita. Se, miten arkipäivässä koemme ja säätelemme tunteita, vaikuttaa perustavalla tavalla hyvinvointiimme. Jos myönteisiä tunteita kokee usein, se auttaa meitä voimaan hyvin, monipuolistaa ajattelutapoja ja kannustaa myös luovaan toimintaan. Myönteisten tunteiden kokemisen ajatellaan siis parantavan kokonaisuudessaan elämänlaatua. Silloin kun ihminen kokee mielihyvää, hän suuntaa helpommin toimintansa hyödylliseen tekemiseen. Myönteisesti koetut tunteet ovat myös apu ihmisen elimistölle selvitäkseen stressitilasta. Kokiessaan puolestaan kielteisiä tunteita ihmisen

tapa käyttäytyä ja toimia rajoittuu kuormittaen kehoa ja mieltä. Jos tunteita ei olisi lainkaan, arkielämästä selviäminen olisi hyvin vaikeaa. (Nummenmaa 2010, 204.)

3.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Ruishalme ja Saaristo (2007, 81) toteavat, että ihmiset saavat toisiltaan sosiaalista tukea ja voimavaroja ollessaan vuorovaikutuksessa keskenään. Vuorovaikutuksen kautta he voivat antaa ja saada psyykkistä, tunteisiin pohjautuvaa, kognitiivista, toimintaan perustuvaa ja aineellista tukea toisiltaan. Ihmisten välinen vuorovaikutus vaikuttaa heidän emotionaaliseen hyvinvointiinsa ja mielenterveyteensä.

Sosiaalisten suhteiden luomiseen, ylläpitämiseen ja kehittymiseen tarvitaan erilaisia sosiaalisia taitoja. Sitä varten ihmisen on pystyttävä tutustumaan tuntemattomiin ihmisiin, ymmärtämään heidän ajatuksia ja tunteita sekä käsittelemään monia eri tilanteita, joihin voi kuulua myös ristiriitoja. (Silvennoinen 1999, 45.) Sosiaaliin taitoihin kuuluu taitava ja tilanteeseen sopiva toiminta, johon toiset reagoivat positiivisesti. Sosiaaliin taitoihin vaikuttavat vuorovaikutukseen kykenevyys, henkilön ominaisuudet, hänen käyttäytymisensä ja ympäristö. (Salmivalli 2005, 79.) Silvennoinen (1999, 45- 47) toteaa, että toisilla sosiaalisten suhteiden luominen käy helpommin kuin toisilla. Erilaiset pelot voivat heikentää sosiaalisten suhteiden muodostamista. Jotkut ihmiset saattavat pelätä vaikkapa hylätyksi tulemistä, sitä, ettei hän pysty hallitsemaan tunteitaan, tiettyjä sosiaalisia tilanteita, epäonnistumista tai sitoutumista.

Ystävyysuhteet ovat merkityksellisiä sosiaalisia suhteita. Siinä toiseen luotetaan enemmän ja ollaan hänen kanssaan läheisempiä kuin muiden sosiaalisten suhteiden kanssa. Sitä sävyttävät positiiviset tunteet siitä, että molemmat antavat ja saavat siitä itselleen yhtä paljon. (Salmivalli 2005, 35.) Ystävyysuhteessa olevat ihmiset voivat pitää hauskaa ja viettää aikaa yhdessä erilaisten virikkeiden parissa. Ystävien avulla sosiaaliset taidot kehittyvät. Ystävältä saadaan läheisyyttä, hän kuuntelee ja ymmärtää toisen tunteita, häneen voi myös luottaa. Tarvittaessa häneltä saa apua. (Asher & Parker 1989, Salmivallin 2005, 36 mukaan.) Ystävyysuhteissa olevat ihmiset kehittyvät kognitiivisella tasolla kommunikoidessaan keskenään. Niissä ystävyykset ilmaisevat omia mielipiteitään ja joutuvat perustelemaan niitä toisilleen. Samalla he

saavat myös toisiltaan informaatiota omasta itsestä, toisista ihmisistä ja koko maailmasta. (Hartup 1992, Salmivallin 2005, 36 mukaan.)

Toveriverkosto on kaikenikäisille ihmisille tärkeä asia. Niiden kautta ihminen voi tuntea tulevansa hyväksytyksi ja tuntea kuuluvansa johonkin. Ystävien kautta hän saa myös emotionaalista tukea ja hyvinvointia. (Aho & Laine 1997, 181.)

Ystävyys-suhteiden puute aiheuttaa yksinäisyyttä (Aho & Laine 1997, 181). Yksinäisyydestä kärsivä ihminen kokee olonsa epämiellyttäväksi ja ahdistavaksi. Hän jää ilman ystävyyden tuomia arvokkaita kokemuksia kuten vastavuoroisen inhimillisen lämmön jakaminen, yhteenkuuluvuuden tunne, toisesta välittäminen, yhdessä toimiminen ja ajan viettäminen. Yksinäisyyden vuoksi hän kokee arvottomuutta, epäkunnioitusta ja rakkauden puutetta. Ihminen vailla toverisuhteita on epätoivoinen ja masentunut. Hän kokee sietämätöntä ikävystyneisyyttä, aliarvioi itseään ja kokee ympäröivän maailman merkityksettömäksi ja hyödyttömäksi. (Aho ym. 1997, 190.) Torjutuksi tuleminen, vetäytyminen ja kiusatuksi joutuminen vertaisryhmässä saattaa johtaa koulun keskeyttämiseen, käyttäytymisongelmiin tai tunne-elämän ongelmiin myöhemmässä elämässä (Salmivalli 2005, 57).

Nuorisolaissa (28/2005, 1§) sosiaalinen vahvistaminen määritellään olevan syrjäytymisen riskiryhmässä oleville nuorille kohdistettua toimintaa. Tällä käsitteellä korvataan syrjäytymisen ja syrjäytymisen ehkäisyn termit, jotka ovat käsitteellisesti hyvin leimaavia. Sosiaalinen vahvistaminen on prosessi, jossa parannetaan vaihtelevaa nuoren elämäntilannetta ja – hallintaa. Sen tavoitteena on saada nuori aktiivisena kansalaisena mukaan yhteisölliseen toimintaan.

Inga Klenin pro gradu- tutkielmassa etsittiin keinoja tukea nuorten elämäntilannetta, mihin kuuluu myös perheet ja ystävät sosiaalisen tuen lähteinä. Tutkimuksen mukaan nuori samastuu ryhmiin, joissa pystyy arvioimaan itseään ja joihin tuntee yhteenkuuluvuutta. Tutkimusten tuloksien mukaan hyvät ihmissuhteet paransivat elämäntilannetta nuorten arvioimana. (Klen 2005.) Meidänkin opinnäytteessämme kuvataan ihmissuhteita ja ryhmässä oloa sekä miten ne voivat tuoda nuorelle lisää voimavaroja.

3.4 Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kokonaisuus. (Pykäläinen 2004). Integraation mallin mukaan ihminen on muutakin kuin soluisista rakentuva yksikkö. Tässä mallissa esimerkiksi sairauksista johtuvat oireet voidaan käsittää vakavien tunnepuolen ja sosiaalisten ongelmien tuloksena. (Svennevig 2005, 58.)

Puhakainen (1995, 27-28) on pohtinut holistista ihmiskäsitystä Rauhalan (1984, 107 ja Rauhalan 1977b) käsityksen pohjalta. Pääpiirteet teoriassa ovat seuraavat kolme: kehollisuus, jossa ihmisen olemassa olo ymmärretään orgaanisena tapahtumana. Toisena pääpiirteenä on tajunnallisuus eli psyykkis-henkisyys, jossa ihmisen olemassa olo on kokemisen erilaisia asteita ja laatuja. Viimeisenä on situationaalisuus eli elämäntilanteisuus, jossa ihmisen olemassa olo nähdään suhteessa omaan elämäntilanteeseen. Myös Svennevigin mukaan ihminen on kokonaisuus, jonka fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen puoli vaikuttavat kaikki toisiinsa. Esimerkiksi psyykkinen puoli kuten tunteet ilmenevät ihmisen fyysisessä kehossa. Tunteet syntyvät reaktioista, jotka kehon autonominen hermosto aiheuttaa. Reaktioita voivat olla vaikka vapiseminen, kasvojen punastuminen, silmien pupillien laajentuminen ja supistuminen. (Svennevig 2005, 20.)

Tutkimusten mukaan kehon tahdosta riippumaton hermosto käyttäytyy eri tavoin ihmisen eri tunnetiloissa. Tunteista esimerkiksi pelko ja viha molemmat saavat sydämen sykkeen kiihtymään. Pelon tunne eroaa kuitenkin vihan tunteesta; pelossa diastolinen verenpaine on alhaisempi, ihon lämpötila on kylmempi ja kehon ääreisverenkierto on pienempi vihaan verrattuna. Inho saa pulssin laskemaan, syljen erityksen lisääntymään ja ruoansulatuksen kiihtymään. (Svennevig 2005, 23-24.)

”Hyvinvointi on ihmisen fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja emotionaalista hyvää oloa.” Ihminen itse, hänen läheisensä, hänen ympäristönsä, palvelujärjestelmän toiminta ja yhteiskunnallinen politiikka vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin. Hyvinvoinnin käsitteeseen sisältyy terveys, toimintakyky, asumismuoto, elinympäristö, toimeentulo, sosiaalinen tukiverkosto, yhteisöllisyys, mielihyvää tuottava tekeminen, mahdollisuus yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen sekä turvallisuuden tunne. (Liikanen 2010, 37.) Ihmisen vointiin vaikuttavat monet tekijät. Psyk-

kiset ongelmat kuormittavat ihmistä, minkä seurauksena voi ilmaantua fyysisiä oireita ja somaattisia sairauksia. Esimerkiksi masentuneelle, jännittyneelle tai hätääntyneelle ihmiselle voi tulla kiputiloja ja muita fyysisiä ongelmia. Somaattiset sairaudet puolestaan tuovat mukanaan sairastajalleen usein myös psyykkisiä ongelmia. Nykyaikaisen tiedon mukaan ihmisen ajatukset ja tunteet voivat vaikuttaa kehon fyysisiin reaktioihin ja todennäköisesti suoraan myös immuunijärjestelmään. (Kristoffersen, Nortvedt & Skaug 2006, 59-60.)

Englannin Salisburyn Medical Research Councilin vilustumisyksikössä tehtiin kokeita ihmisen stressitason ja nuhavirukselle altistumisen vaikutuksista toisiinsa vuosina 1946-1989. Kokeiden mukaan muun muassa ihmisen masentuneisuus voi herkistää esimerkiksi vilustumiselle. Kokeiden tulokset osoittivat, että emotionaalinen ahdinko ja elämän vastoinkäymiset kuten työttömyys ja parisuhteen ongelmat lisäsivät infektioriskiä nuhalle. (Leader & Corfield 2008, 24-25.) Vilkkonen - Riihelä (1999, 91) mukaan ihminen psykofyysisenä kokonaisuutena toimii yhteydessä sosiaaliseen ympäristöönsä. Kuitenkaan sosiaaliset tilanteet ja muut ihmiset eivät suoraan saa aikaan fyysisiä muutoksia, mutta sosiaalisen ympäristön vaikutus näyttäytyy elimistömme toiminnassa psyykemme kautta. Psyyken avulla tulkitsemme tapahtumia ja näin asiat saavat merkityksiä. Sen myötä sosiaalinenkin tilanne rakentuu osaksi psykofyysistä säätelyämme.

4 SOVELTAVA TAIDE NUOREN VOIMAANNUTTAVANA RYHMÄTOIMINNAN MUOTONA TUKEVA-HANKKEESSA

Haastattelimme Tukeva-hankkeeseen osallistuneita nuoria, jotka toteuttivat taiteellista ja luovaa toimintaa ryhmässä. Tässä kappaleessa haluamme kertoa, mitä nuoruus on ja miten nuori voi kokea muuta maailmaa. Kirjoitamme myös nuoruuden eri vaiheista. Esitämme myös, millaista ryhmässä oleminen voi olla. Tämän tiedon valossa haluamme osoittaa, että haastateltavat nuoret saattavat kokea paljon erilaisia asioita Tukeva-hankkeen toiminnan aikana ja että siihen kuuluu myös nuoren kehitykseen ja ryhmään liittymisen ja siinä toimimiseen liittyviä haasteita. Lopuksi kerromme opinnäytetyömme ideasta ja esittelemme yhteenvedon teoreettisesta taustasta.

4.1 Nuoret ja ryhmän toiminta

Tässä työssä nuoruutta määrittelemme Vilkkonen - Riihelä (2003, 242- 256) mukaan jaottamalla nuoruus kolmeen eri vaiheeseen; murrosikään (12–16 vuotta), nuoruuden keskivaiheeseen (16–19) sekä myöhäisnuoruuteen (19–25). Tässä elämänvaiheessa nuori käy läpi useita erilaisia muutoksia. Nuoren suhde omaan ulkonäköön muuttuu, samoin muuttuvat hänen suhteensa hänen omiin ajatuksiinsa ja mielipiteisiinsä, sekä hänen suhtautumisensa muihin ihmisiin. Nuoren maailmankuva alkaa myös jäsentyä omanlaisekseen ja hän saattaa alkaa kaipoida aiemmin asetettuja normeja vastaan.

Nuori joutuu luomaan uudelleen suhteensa omaan fyysiseen olemukseensa murrosiän muutosten jälkeen. Nuorella esiintyy myös samanlaista kaikkivoipaisuuden tunnetta kuin yksilöitymisvaiheessa olevilla pikkulapsilla. Nuori kuitenkin kohtaa rajansa ja hänen on opittava, ettei maailma ole mustavalkoinen. Murrosikäinen irtautuu henkisesti vanhemmistaan ja luo omaa arvomaailmaansa.

Yhdysvaltalainen Robert J. Havighurst on luonut kuuluisan teorian ihmisen kehitystehtävistä. Nuoruusiän keskeisiksi kehitystehtäviksi hän on määritellyt, muun muassa oman ruumiin hyväksynnän, hallinnan ja käytön, kypsän suhteen molempiin sukupuoliin, oman sukupuolen mukaisen roolin löytämisen, tunne-elämän itsenäisyyden, valmiuden perheen perustamiseen,

oman moraalin ja arvomaailman kehittämisen sekä sosiaalisesti vastuullisen toiminnan. (Vilkko - Riihelä 2003, 242- 256.)

12–16-vuotiaat nuoret käyvät läpi murrosiän kuohuntavaihetta, jolloin nuori alkaa rakentaa omaa identiteettiään protestoimalla auktoriteetteja vastaan. Tämä johtaa usein riitoihin koto-
na, mutta sen sijaan nuori kokee saavansa suurta tukea samanikäisiltä ystäviltä, joiden mieli-
piteet ovatkin tällöin tärkeässä asemassa. Nuori haluaa itse määrätä omista asioistaan, mutta
vastuu ja vapaus silti pelottavat. Nuori tarvitsee tällöin turvalliset rajat. (Vilkko- Riihelä 2003,
242- 256.)

Seestymiskaudella (16–19-vuotiaana) nuori uskoo rajattomasti omiin mahdollisuuksiinsa ja
kokee olevansa kaikkivoipainen. Hän muodostaa hiljalleen omaa maailmankuvaansa ja mo-
net kiinnostuvat filosofisista, psykologisista ja elämänskatsomuksellisista kysymyksistä. Nuo-
ren identiteetti alkaa kehittyä samaten hänen oma sisäinen arvomaailmansa. (Vilkko-Riihelä
2003, 242-256.)

Myöhäisnuoruudessa (19–25 vuotiaana) nuori käy vielä läpi ideologisia kriisejä. Hänen tulee
löytää oma paikkansa ja roolinsa yhteiskunnassa sekä irtautua kodistaan. Myös suhde van-
hempiin muuttuu aikuisemmaksi. (Vilkko-Riihelä 2003, 242-256.)

Sosiaalisten suhteiden laatu liittyy merkittävästi hyvinvointiin. Ihminen voi kasvattaa omia
voimavarojaan toisten ihmisten, ryhmien ja yhteisöjen kautta, jotka ovat osaa hänen sosiaalis-
ta verkostoaan. (Suominen, Pirttilä-Backman, Lahikainen & Ahokas 2010, 306.) Ryhmässä
jäsenten välisen vuorovaikutuksen ja ryhmätoiminnan saa aikaan tiedon jakaminen ja vaih-
taminen, myönteinen tai kielteinen pyrkimys saattaa annettu tehtävä valmiiksi. Lisäksi toi-
mintaa ohjaa käyttäytymisen muokkaaminen ja tunteiden, ilmeiden ja eleiden läsnäolo toi-
minnassa. (Suominen ym. 2010, 192.)

Ryhmätoimintaa ajatellen ryhmässä tapahtuu ensin muodostusvaihe, jossa sen jäsenet etsivät
paikkaansa ja löytävät ensimmäiset ryhmäroolinsa. Ryhmä selvittää toiminnan tavoitettaan ja
yhteisiä pelisääntöjä. Silloin ilmapöytä on yleensä positiivinen ja siinä oleminen tuntuu turvalli-
selta. Ryhmäläiset pyrkivät myös määrittämään hyväksyttävän käyttäytymisen rajoja. .
(Tuckman 1965, Kopakkalan 2005, 48-51 mukaan.) Uuteen ryhmään liittyminen ja siinä toi-
minen on yksilölle todella haasteellista. Saatu hyväksyntä ryhmään kuulumisesta voi merki-

tä paljon ihmiselle. Täten yksilölle on merkityksellistä päästä vaikuttamaan ryhmän tapahtumiin ja toiminnasta aiheutuviin tuloksiin. (Suominen ym. 2010, 194.)

Kuohuntavaiheessa ryhmäläiset haluavat erottautua yksilöinä. He esittävät mielipiteitään ja ottavat kantaa yhteisiin asioihin rohkeasti. Ryhmässä voi tällöin tulla vastaan monia konfliktitilanteita. Tehtävää työtä ei vielääkään päästä kunnolla tekemään, vaan se junnaa paikallaan. Kuitenkin toimintatavat ja tavoitteet alkavat selvitä. (Tuckman 1965, Kopakkalan 2005, 48-51 mukaan.)

Kopakkalan (2005, 48-51) mukaan Tuckman (1965) esittää, että ryhmän sopimisvaiheessa jäsenet hyväksyvät toistensa roolit. Ryhmä saavuttaa ryhmähengen. Suominen ym. näkökulmasta (2010, 187-188) ryhmätoiminnan vetovoimatekijöihin kuuluu juuri se, että kaikilla jäsenillä on ryhmässä samanklaiset oikeudet ja että he ovat tasa-arvoisessa asemassa toisiinsa nähden. Sopimisvaiheeseen kuuluu, että pelisäännöt ovat ryhmässä selkeät. Yhteistyöhön pyritään tosissaan. Hyvin toimivan ryhmän vaiheessa ryhmä työskentelee tuottavasti, tehokkaasti ja luovasti. Ryhmä pyrkii tavoitteeseensa. Ristiriitatilanteet pystytään ratkaisemaan. Ryhmä voi käyttää voimavaroja tehtävän suorittamiseen ja kykenee ratkaisemaan ongelmia tehokkaasti. Ryhmän lopettamisvaiheessa puolestaan jäsenet hyvästelevät toisensa ja saattavat ryhmän toiminnan päätökseen. (Tuckman 1965, Kopakkalan 2005, 48-51 mukaan.)

Toisilta ihmisiltä saatu tuki ja positiivinen suhtautuminen itseen auttaa luomaan turvallisuuden tunnetta, ylläpitämään omaa arvokkuuden tuntoa ja tuntemaan hallitsevansa elämänsä. Negatiiviset kokemukset liittyen sosiaaliseen kanssakäymiseen taas saattaa aiheuttaa eristäytymistä toisista ihmisistä. (Suominen ym. 2010, 309.)

4.2 Yhteenveto teoreettisesta taustasta ja opinnäytetyön ideasta

Opinnäytetyömme keskeisin idea on tiivistetty kuvaksi. Kuvan (kuvio 1. Nuori voimaantujana) ihmishahmo on se ryhmässä toimiva nuori, jota lähdemme haastattelemaan saadaksemme tietoa Tukeva-hankkeessa suoritettavien soveltavien taiteiden voimaannuttavasta vaikutuksesta nuoriin ryhmätoiminnan muotona. Ilmapallot fyysisyys, psyykkisyys ja sosiaalisuus kuviossa (kuvio 1) kuvastavat kokonaisvaltaista ihmiskäsitystämme. Nämä kolme asiaa vaikuttavat kaikki toisiinsa ihmisessä. Kristoffersenin, ym. (2006, 39) mukaan esimerkiksi

psykykinen sairaus tai henkinen huonovointisuus vaikuttaa fyysiseen hyvinvointiin sitä heikentämällä. Hyvä psykykinen hyvinvointi puolestaan voi helpottaa fyysistä oloa tai fyysisen vamman kestämistä tai jopa siitä paranemista. Edellä mainittua käsitystä tukee WHO:n terveyden määritelmä, jonka mukaan terveys on täydellisen fyysisen, psykykisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila.

Opinnäytetyössämme sosiaalisuus tulee esille muun muassa nuorten ryhmätoimintana, fyysisyys kehon liikkeinä ja reaktioina ja psykykisyys esimerkiksi tunteiden käsittelynä nuorten tehdessä taidetyöskentelyä ryhmässä. Taiteenlajeja on monia, mutta työssämme keskitymme soveltavan teatterin ja musiikin (kuvio 1) vaikutuksiin ja onko sillä ryhmätoiminnan muodossa nuoria voimaannuttavaa vaikutusta.

Ahonen – Eerikäinen (1994, 13) kuvailee taidetta niin, että sen avulla ihminen voi ilmaista itseään, tulkita tunteita ja olla vuorovaikutuksessa itsensä ja muun ympäristön kanssa, mikä tekee mahdolliseksi sosiaalisen kanssakäymisen ja itsetuntemuksen kehittymisen. Taide on kieltä vailla sanoja. Taiteella voi olla sen tekijälle ja vastaanottajalle hyvin henkilökohtainen merkitys. Ihminen voi muuttaa omat sisäiset tunteensa, ajatuksensa ja ristiriitansa symboliseen muotoon taiteita tehdessään ja käsitellä niitä sen avulla. Taide voi hoitaa ihmistä ja olla terapeutin kokemus jo vain taidetta harrastavalle ihmiselle. Luovuus antaa ihmiselle voimia, joiden avulla hänen on helpompi löytää ratkaisu elämään liittyviin ongelmiinsa ja kokea eheytymistä.

Taiteen vaikutus Siitosen (1999) voimaantumisteorian valossa on yleensä myönteistä ja näin ollen voimaantumista tapahtuu. Kuviossa voimaantumista edustaa aurinko ja ihmishahmon iloinen olemus. Saman teorian hahmotelman mukaan voimaantuminen on myös henkilökohtaista ja on osa sosiaalista prosessia. Voimaantumisen prosessi lähtee ihmisestä itsestään. Sitä jäsentää tavoitteet, uskomukset omista kyvyistä, tunteet, uskomukset asiakokonaisuuksista sekä niiden väliset sisäiset suhteet. Voimaantumisella on yhteys ihmisen hyvinvointiin. Se ei ole pysyvää vaan voi muuttua.

Siitonen (1999) on sitä mieltä, että voimaantuminen voi kehittää sisäistä voimantunnetta, mikä on tärkeää ihmisen hyvinvoinnille, jaksamiselle, elämän hallinnalle ja toimintakykyisyydelle. Hän kertoo tällaisen voimantunteen vapauttavan omia voimavaroja ja

vastuullista luovuutta. Samaan kategoriaan kuuluvat vapaus, vastuullisuus, arvostaminen, luottaminen, ilmapiiri ja myönteisyys. Siitosen mukaan parhaimmassa tapauksessa nämä kaikki tekijät lisäävät ihmisen voimavaroja, mutta tietyt puutteet yhdessäkin kategoriassa voivat heikentää niitä. Saavuttaakseen sisäisen voimantunteen ihmisen kokema vapaus ja itsenäisyys ovat tärkeässä asemassa voimaantumisprosessissa. (Siitonen 1999, Mattilan 2008, 18 mukaan.)

Edellä olevien kappaleiden perusteella Tukeva-hankkeessa soveltavia taiteita tekevät nuoret voisivat voimaantua taidetyöskentelyn kautta fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti ryhmässä toimiessaan. Tämä siksi, että nuoret joutuessaan työskentelemään ryhmässä, heidän on pakko olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa keskenään. Heidän on myös toimittava ja tehtävä töitä fyysisesti, että toiminnasta syntyisi tuloksia kuten omia lauluja ja niiden sanoituksia ja jopa teatteri-esityksiä. Samalla heidän on käytävä taiteellista työskentelyä ja Tukeva-hankkeen toimintaa psyykkisesti läpi tunnetasolla.



Kuvio 1. Nuori voimaantujana

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata Tukeva-hankkeeseen osallistuvien nuorten kokemuksia soveltavasta taidetyöskentelystä.

Opinnäytetyömme tavoitteena on antaa tietoa nuorten kokemuksista soveltavasta taidetyöskentelystä Tukeva-hankkeelle, terveysalan työntekijöille ja taiteista muutoinkin kiinnostuneille avuksi nuorten ryhmätoiminnan suunnitteluun.

Tutkimustehtävät

1. Miten Tukeva-hankkeeseen osallistuvat nuoret kokevat soveltavien taiteiden tekemisen musiikin osalta?
2. Miten Tukeva-hankkeeseen osallistuvat nuoret kokevat soveltavien taiteiden tekemisen teatterin osalta?

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Tarkoituksena seuraavassa on kertoa opinnäytetyön toteutustavoista. Perehdymme laadullisen tutkimuksen periaatteisiin ja kerromme aineiston keruumenetelmistämme sekä tavoista, joilla analysoimme haastatteluistamme saatuja tutkimustuloksia.

6.1 Laadullinen tutkimusote

Opinnäytetyömme tutkimusote on laadullinen, eli tutkimusprosessi on induktiivinen. Perusperiaatteena laadullisessa tutkimuksessa on kuvata todellista elämää (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 157). Laadullisen tutkimuksen lajien yhteisenä piirteenä on korostaa sosiaalisten ilmiöiden luonnetta. Tämä on tarpeellista, kun kuvataan, tulkitaan ja selitetään sosiaalista toimintaa, kommunikaatiota tai kulttuuria. (Hirsjärvi ym. 2008, 159.)

Tyypillisiä piirteitä tutkimusotteessamme on, että kokoamme aineistoa luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa eli menemme paikan päälle haastattelemaan nuoria kasvatustien. Luotamme enemmän omiin keskusteluihin haastateltaviemme kanssa kuin mittausvälineillä kerättyyn tietoon. Periaatteenamme ei ole teorian tai hypoteesin testaaminen kuten määrällisessä tutkimuksessa, vaan perehdymme haastatteluista saatuihin aineistoihin. (Hirsjärvi ym. 2008, 160.) Aineistosta muodostuu käsitys, millainen on nuorten kokemus soveltavasta taiteesta voimaannuttajana. Täten työhömmme haastateltaviksi on valikoitunut tarkoituksenmukainen kohdejoukko, jossa on soveltavaa taidetta toteuttavia nuoria.

6.2 Aineiston keruu

Aineiston hankinnassa täytyy huomioida tiettyjä seikkoja, kuten sitä, hankitaanko aineisto itse vai kävisikö aineistoksi jo valmiit olemassa olevat aineistot. Hankinnan suunnittelussa mietitään, mikä tai ketkä tutkimuksen kohteena ovat ja kuinka paljon aikaa tarvitaan aineiston keruuseen. Täytyy valita myös tavat, joilla aineisto kerätään ja miten tutkittavat valitaan ja kuin-

ka paljon heitä tarvitaan. Aineiston hankinnan suunnittelussa on myös mietittävä, kuinka tutkittavat tavoitetaan ja miten heiltä saadaan suostumus. Aineiston hankintaan tarvitaan myös siinä käytettävät materiaalit kuten haastatteluun tarvittavat nauhurit ja kasetit. Aineiston keruuta tehdessä on myös tarpeellista päättää, keiden kanssa sovitaan järjestelyistä. (Hirsjärvi ym. 2008, 172-173.) Hankimme tutkimusaineistomme haastattelemalla Tukeva-hankkeen projektiin osallistuneita nuoria. Saimme aineistoa myös kirjallisuudesta ja Internetistä teoriapohjaamme.

Tutkimuksemme kohteena oli kuusi nuorta ihmistä, joita haastattelimme teemahaastattelujen ja avoimen haastattelun välimuodolla. Kumpikin meistä opinnäytetyön tekijästä haastatteli kolmea nuorta. Aikaa meillä meni haastattelujen tekemiseen noin 20 minuuttia/yhden nuoren haastattelu eli kumpikin meistä käytti kolmen nuoren haastatteluun noin yhden tunnin. Haastateltavien joukkoon valikoitui kuusi vapaaehtoista Tukeva-hankkeeseen osallistunutta nuorta, jotka olivat iältään 14-17-vuotiaita. Tarvitsimme haastateltavilta heidän suostumuksensa haastatteluihin. Meidän oli saatava suostumus eli kirjallinen lupa tietenkin nuorilta itseltään, mutta lisäksi myös heidän vanhemmiltaan ja rehtoriltaan, mikäli haastateltavat olivat alle 15-vuotiaita (LIITE 1). Hankimme haastatteluaineiston MP3-nauhuria apuna käyttäen, koska sen käyttö oli selkeää ja sen tuottama äänen laatu oli hyvälaatuista. Haastattelujärjestelyistä sovimme työelämän ohjaajamme Heikki Törmin, projektin ohjaajien sekä nuorten kanssa.

Valitsimme tiedonkeruumenetelmäksi teemahaastattelujen ja avoimen haastattelun välimuodon. Perustelemme valintaamme sillä, että pelkkä avoin haastattelu olisi vienyt liikaa aikaa ja kokemattomuutemme vuoksi ollut liian haastava. Avoimessa haastattelussa ei käytetä kiinteää haastattelurunkoa, minkä vuoksi tilanteen ohjaileminen jäisi haastattelijan huoleksi (Hirsjärvi ym. 2008, 204- 206). Tuomen ja Sarajärven (2002, 77) mukaan teemahaastattelu ei ole rakenteeltaan niin tiukka kuin strukturoitu haastattelu. Teemahaastattelua hyödynsimme miettimällä etukäteen muutamia avainkysymyksiä ja aihepiirejä nuorten haastatteluja varten. (Kylmä & Juvakka 2007, 78.) Kysymykset muodostuivat miettimällä yhdessä työelämäohjaajan kanssa, millaisilla kysymyksillä saataisiin mahdollisimman hyvät vastaukset kuvailemaan, miten Tukeva-hankkeeseen osallistuneet nuoret kokivat soveltavat taidot. Lisäksi tutkimustehtävämme ohjasivat kysymysten muodostamista.

Muita mahdollisia tiedonkeruumenetelmiä olisi ollut lomakehaastattelu. Lomakehaastattelua emme valinneet, koska se olisi ollut liian kaavamainen ja ohjaillut liikaa vastauksia. Lomakkeessa määrätään täysin kysymysten ja väitteiden muoto ja millaisessa järjestyksessä ne esitetään (Hirsjärvi ym. 2008, 203). Lisäksi se ei ehkä olisi ollut niin luotettava ja vastausten laatu olisi voinut jäädä suppeaksi, koska aiheena on luovuuteen liittyvät asiat. Valintaamme tuki työelämäohjaajamme kokemus siitä, että lomakehaastattelut eivät välttämättä tuottaisi tarpeeksi aineistoa.

Kyselytutkimuksessa emme olisi voineet varmistua siitä, kuinka vakavasti ja vastuullisesti vastaajat olisivat osallistuneet tutkimukseen. Kyselyssä emme olisi voineet myöskään olla selvillä siitä, kuinka perehtyneitä vastaajat oikeastaan olisivat olleet siihen asiaan, josta kysyimme heidän mielipiteitään. Silloin tulosten tulkitseminen olisi voinut olla ongelmallista. (Hirsjärvi ym. 2008, 190.)

Koska nuorelle on tärkeää, että joku kuuntelee häntä, on haastattelu kasvokkain vuorovaikutuksessa tämänkin vuoksi parempi vaihtoehto. Teemahaastattelujen avulla pystyimme valmiiksi asettamaan kysymysten aihepiirit, mutta kysymysten tarkkaa muotoa ja järjestystä pystyimme vielä haastattelutilanteessa muokkaamaan (Hirsjärvi ym. 2008, 203). Pyrimme muotoilemaan kysymykset niin, että haastateltava voi antaa persoonallisia ja laajoja vastauksia.

6.3 Aineiston analyysi

Opinnäytetyön sisältöämme analysoitiin induktiivisesti, eli aineistosta käsin. Aineiston pelkistäminen, ryhmittely ja abstrahointi ovat aineistolähtöisen analyysiprosessin vaiheet. Pelkistäminen tarkoittaa, että aineistosta nostetaan esille ilmauksia, mitkä vastaavat tutkimustehtävään. Sen jälkeen alkaa ryhmittely, jossa pelkistetyt ilmaukset jaotellaan kategorioihin eli yhdistetään ilmaukset omiin aihepiireihinsä. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5; Carabtree & Miller 1992, Robson 1993, Polit & Hungler 1995, Burnard 1996 mukaan.)

Opinnäytetyömme sisällön analyysi aloitettiin lähes edellä mainitulla tavalla siten, että kuuntelimme MP3-soittimeen tallennetut haastattelut ja kirjoitimme ne tietokoneella sanasta sanaan. Yleiskuvan hahmottamiseksi luimme toistemme teksteiksi kirjoittamat haastattelut.

Näin saimme molemmat yleiskuvan tehdyistä haastatteluista (Kylmä & Juvakka 2007, 112-117).

Tämän jälkeen kysyimme kirjoittamaltamme aineistolta tutkimustehtävienne mukaiset kysymykset ”Miten nuoret kokevat soveltavien taiteiden tekemisen musiikin osalta?” ja ”Miten nuoret kokevat soveltavien taiteiden tekemisen teatterin osalta?”), joihin saimme vastaukset aineistoa lukemalla. Haastatteluista saamistamme vastauksista saimme alkuperäisilmaisuja, joista muodostimme oman listan. Alkuperäisilmauksista olennaisen poimimalla muodostimme pelkistetyt ilmaukset (musiikkiryhmä LIITE 4/3 – 4/4 ja teatteriryhmä 4/1 – 4/2).

Pelkistettyjen ilmaisujen listasta etsimme sisällöllisesti yhteneviä ilmauksia, joista muodostui alakategorioita (musiikkiryhmä LIITE 2/1 - 2/3 ja teatteriryhmä LIITE 3/1 - 3/3). Alakategorioista muodostui samalla tekniikalla yläkategoriat (musiikkiryhmä LIITE 2/4 ja teatteriryhmä LIITE 3/4). Sekä musiikkia että teatteria tehneiden nuorten haastatteluista yläkategorioita muodostui kaksi. (Kyngäs ym..1999, 6-7.)

Lopuksi aineisto tiivistettiin kokonaisuudeksi, jolla haettiin vastauksia tutkimusta ohjaaviin kysymyksiin. Tätä sanotaan induktiiviseksi sisällönanalyysiksi. Työssämme tiivistetty kokonaisuus tarkoitti yhdistävien kategorioiden muodostusta, joita tuli yksi sekä musiikin että teatterin osalta. Nämä olivat nimeltään ”**Nuorten kokemuksia soveltavista taiteista musiikin osalta**” (LIITE 2/4) ja ”**Nuorten kokemuksia soveltavista taiteista teatterin osalta**” (LIITE 3/4).

7 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustehtävämme olivat: miten Tukeva-hankkeeseen osallistuvat nuoret kokevat soveltavien taiteiden tekemisen musiikin osalta ja miten Tukeva-hankkeeseen osallistuvat nuoret kokevat soveltavien taiteiden tekemisen teatterin osalta. Nämä tutkimustehtävät ohjasivat haastatteluista saamiamme tuloksia. Tutkimustuloksissa ilmeni, miten nuoret kokivat soveltavan musiikin ja teatterin tekemisen osallistuessaan Tukeva-hankkeeseen. Esitämme tutkimustulokset erikseen musiikin ja teatterin osalta.

Haastatteluista kävi ilmi, että musiikkia tehneet nuoret saivat elämäänsä positiivista aktivoitumista, eli esimerkiksi lisää toivotunlaista tekemistä ja iloa yksilönä tehdystä työstä musiikin parissa. Nuoret kokivat saaneensa musiikin tekemisestä mielekkyyttä ja hyvinvointia elämään.

Teatteria tehneiden nuorten haastatteluista tuloksiksi tuli positiivisia vaikutuksia elämään kuten pirteää oloa ja rohkeutta sekä lisää sosiaalisia valmiuksia. Nuoret saivat myös tapoja käsitellä omia tunteitaan ja elämän kokemuksiaan. Haastattelujen mukaan teatteritoiminta oli nuorista mukavaa, eikä huonoja puolia toiminnassa juurikaan ollut ilmennyt.

Tutkimustehtävät ohjasivat kategorioiden muodostumista. Yhdistävät kategoriat pitävät sisällään yläkategoriat, jotka musiikin osalta ovat **Toiminnasta tullut palaute** ja **Toiminnan tulokset** sekä teatterin osalta ovat **Toiminnan vaikutukset** ja **Toimintaan osallistuminen ja sen mielekkyys**. Yläkategorioiden alta löytyvät alakategoriat alkuperäisilmaisujen kanssa.

7.1 Nuorten kokemuksia soveltavasta taidetyöskentelystä musiikin osalta

Toiminnasta tullut palaute yläkategoriana pitää sisällään seuraavat alakategoriat:

Halukkuus jatkotoimintaan

Jatkotoiminnasta esiintyi selviä toivomuksia. Nuoret toivoivat järjestettävän kyseistä toimintaa jatkossakin. Vapaaehtoisia toimintaan osallistujia löytyisi. Musiikintekoa ja tunnettujen kappaleiden laulamista toivottiin myös.

”... ois ihan mukavaa jos olisi lisää tällaista...”

”... vapaaehtoisesti menisin toimintaan...”

Toiveita lisätä yhteistyötä ohjaajan kanssa

Nuoret halusivat lisäohjausta musiikin tekemiseen. Ohjaajan kanssa yhdessä tekeminen koettiin myös tarpeelliseksi. Ohjaajan tapaamisia heidän mielestään olisi voinut olla useammin.

”...pitäis enemmän aikaa järjestää...että se ohjaaja ohjais...ois ollu kiva, että se ois ollu yhdessä...”

”...enemmän tavattais ohjaajan kanssa ja tehtäis näitä musiikkiasioita...ei me tavata kovin usein...”

Toiminnan muutostoiveita

Musiikin tekemisestä nuoret pitivät. Sitä he olisivat halunneet yleensä ottaen enemmän. Myös tunnettujen kappaleiden laulamista he olisivat itse tehtyjen kappaleiden lisäksi laulaa.

”ehkä ois mukavempaa työskennellä musiikin tekemisen kanssa, laitetaan koneelle..tehä se val-miiks... miksailla..”

”ois ollu tosissaan kiva tehä kappaleita, jottain semmosia tunnettuja kappaleita vaikka laulaa omien lisäksi...”

Toinen yläkategorioista **Toiminnan tulokset** pitää sisällään seuraavat alakategoriat:

Yhdessä/yksin tekemisen ilo

Nuoret olivat toimintaan tyytyväisiä. Laulaminen sekä yksin että yhdessä toi iloa elämään ja oli toiminnassa parasta. Osallistuminen oli mielekästä ja ohjaajan kannustus koettiin positiiv-

viseksi asiaksi. Itse tehdystä kappaleesta koitui iloista mieltä. Nuoret haastatteluista ilmeni, että he tykkäsivät musiikista. Sen tekeminen oli mieleistä ja mukavaa toimintaa.

”... mukavinta tai parasta toiminnassa ollut ehkä ku saa oman biisin tehdä

... aatella että on oman biisin tehnyt...”

”... tyytyväinen olen ollut...”

Haastatteluista ilmeni, että oli hauskaa laulaa ystävien kanssa. Laulaminen ja etenkin studio-laulaminen oli toiminnassa parasta. Toisaalta ilmeni, että parasta oli myös kaikkien laulujen laulaminen. Osallistuminen koettiin mielenkiintoiseksi. Kukaan ei pakottanut osallistumaan toimintaan. Ohjaajan kehu musiikin tekemisessä koettiin hyväksi asiaksi. Häneltä tullut kannustus tuntui rakentavalta. Hyvältä tuntui myös se, ettei hän lyttänyt uusia ideoita.

Positiivinen aktivoituminen

Nuoret tekivät musiikkikappaleita yksin ja yhdessä. He kokivat saavansa siitä mielekästä tekemistä päiväänsä sekä yksilönä että yhdessä toimien. Nuoret saivat tehdä kappaleita esimerkiksi omien runojen pohjalta. Omaan itseä varten tehdyt kappaleet olivat merkityksellisiä.

Iloa koitui omasta ”käden jäljestä”, johon oli yksilönä tekemisen halua. Omaksi iloksi tekeminen oli myös merkityksellistä. He saivat itse laulaa tekemänsä kappaleet.

”...toiminta oli mieleistä mulle...”

”...mukavaa toimintaa on ollut...”

Toiminnan vaikuttamattomuus

Nuoret kokivat, ettei uusia sosiaalisia kontakteja tullut, sillä kaikki osallistujat olivat entuudestaan tuttuja. Heidän mielestään asia olisi ollut toisin, jos mukana olisi ollut tuntemattomia nuoria.

”...ei lisää kaverisuhteita...ei tässä oo kettää muita tavannukkaa...”

”...ku tunsin ne kaikki tyypit ja tiesi kenen kans teki...ni ei siinä tullu lisää kavereita...”

Väylä tunteiden purkamiseen

Nuoret kokivat kirjoittamisen helpottaneen oloa tunteiden käsittelyssä. He kokivat myös, että tunteita tuli toiminnan aikana käsiteltyä kuin huomaamattaan.

”... mutta jos on paha olla ja kirjoittaa niin kyllä sen huomaa sitten miten se helpottaa...”

”...kyllä siinä pysty käsittelemään niitä asioita...ei sitä välttämättä heti huomaa...”

Vaikutus sosiaaliseen kanssakäymiseen

Sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyvät kysymykset toivat vastauksia, joista nousi esiin ajatukset, että läheiset ihmiset olivat iloisia projektissa olleiden nuorten tekemisen lisääntymisestä. Lisäksi koettiin, että tuntemattomista osallistujista olisi mahdollisesti saanut uusia ystäviä.

”...bestis on vaan iloinen siitä, että mulla on tekemistä...”

”...jos ois ollu tuntemattomia niin olis se tietysti ollu ihan eri asia...”

Toiminnan kohokohdat

Kohokohdiksi toiminnassa nuoret luettelivat laulamisen, tekemisen yleensä ja ystävien seurauksen.

”...parasta ollu ehkä laulaminen ja studiolaulaminen... ja kaikkien kappaleiden laulaminen...”

”...enemmän vaan tekemistä kuin ei täällä silleen tekemistä oo...”

”...on tuotu vaan iloa, hauska laulaa ystävien kanssa...”

Osallistujien rohkaiseminen positiivista

Nuoret kokivat ohjaajan kannustuksen tärkeänä. Tämä tuli esille useampaan otteeseen, josta voisi ajatella aikuisen hyväksynnän olevan merkityksellistä nuoren elämässä ja harrastuksissa.

”aika hyvä, kun se ohjaaja kehu.. rakentavasti kannusti aina...se oli tosi hyvä, ei lytänny mitään...”

7.2 Nuorten kokemuksia soveltavasta taidetyöskentelystä teatterin osalta

Toiminnan vaikutukset yläkategoriana teatterin osalta pitää sisällään seuraavat alakategoriat:

Voimaannuttava vaikutus

Teatterin osalta nuoret saivat erilaisia voimaantumisen kokemuksia tehdessään harjoituksia yhdessä. He saivat lisää rohkeutta toiminnan kautta ja tunsivat olonsa vahvemerkiksi kuin aiemmin. Toiminta teki heidät iloisiksi ja piristi heitä muutenkin. Se myös auttoi heitä hyväksymään itsensä sellaisena kuin he ovat.

”...justiinsa silleen, että tuntee olon vähän vahvemerkiksi ja rohkeammaksi..”

”...se, että se vähän niinku piristi, kun pääsi vähän ilmaisemaan...”

”...oli ilonen mieli siellä ja muita pysty kannustamaan ja olemaan...”

Nuoret pitivät siitä, että heidän ei ollut tarvinnut olla sellainen kuin muulloin, vaan he saivat olla eri rooleissa ja tehdä omalla tavallaan asioita.

”..ei tarvinnu olla välttämättä aina sellanen kun muulloin on. Sai tehdä niinku silleen omalla tavalla...”

Vaikutus sosiaalisuuteen

Toiminnan kautta nuorten sosiaaliset valmiudet kehittyivät. Ilmaisutaidon tunneilla nuoret oppivat myös kohtaamaan uusia ihmisiä vapautuneemmin. Heistä oli myös mukavaa kertoa ulkopuolisille ihmisille toiminnasta. Harjoitusten kautta he saivat lisää ideoita, miten sanoa jokin asia toiselle ihmiselle.

”No siitä oli mukava puhua muitten kanssa, että millasta, millasta siellä niinku on...”

”...kyllä sitä silleensä oon oppinu, että minkälainen voi olla sitten uusille ihmisille, ettei tarvii olla niin samanlainen kuin koulussa koulukavereille...”

”..siinä oli kaikkia niitä arvoituksia ja pelejä ja esityksiä, nii sitten miettii nüitten kautta, että miten voi sitten sannoo jonkun asian..”

Ilmaisutaidon nuoret tunsivat toisensa jo ennestään, niin he eivät sinänsä saaneet lisää ystävyyssuhteita, mutta luokan sisällä kavaruussuhteet syventyivät jonkin verran. Jotkin nuoret olivat kuitenkin sitä mieltä, että jos ilmaisutaidon tunneille olisi osallistunut ulkopuolisia, he olisivat todennäköisesti saaneet lisää ystäviä. Toiminta auttoi nuoria toimimaan paremmin ryhmässä ja tekemään ryhmätöitä yhdessä.

”...Ei ollut muita kuin meidän luokkalaisia. Jos olisi muita ollut, niin olisi varmasti saanut kaverei-ta...”

”...Luokkakavereitten kanssa alko olemaan enemmän ja silleen kaveri..”

Haastattelija: ”Onko kaverisuhteet syventyneet toiminnan aikana?”

Haastateltava: ”No omassa luokassa ainakin on. Muitten kanssa ei sitten niin paljon oo.”

”...ryhmässä tulee niinku paremmin toimeen...”

”..siellä oli niin paljon semmosia ryhmätöitä...”

Nuorista oli hyvä asia, että he pystyivät toiminnan jälkeen juttelemaan samoista kokemuksista samaan toimintaan osallistuneiden luokkakavereiden kanssa.

”...Voi sitten sanoa jollekin luokkakaverille, että mikä siinä on jos tulee mieleen siitä improvisaatiotunneista, että mitä siellä tehtiin, että mukava kun ne sitte kumminki tietää että mitä tarkoittaa ja on ollut samoja kokemuksia...”

Vaikutus tunteisiin

Haastateltavat nuoret pystyivät jonkin verran käsittelemään tunteita toiminnan aikana. He vertasivat esimerkiksi ilmaisutaidon tunneilla tehtyjä esityksiä ja niissä tapahtuneita tilanteita omaan elämäänsä ja pystyivät samaistumaan tunteisiin, joita tilanne aiheutti.

”...Osas paljon paremmin tehdä niitä harjoituksia, kun sitten kun osas verrata niitä tunteita muuhun elämään...”

”...Siinä esitystä tehdessä sanottiin tavallaan, että minkälainen pitää olla, niin sitten siitä tilanteesta alkoi tulla mieleen, mitä on niinku omassa elämässä tapahtunut. ...”

Vaikutus fyysisyyteen

Toiminta ei yleensä ottaen vaikuttanut fyysisiin tuntemuksiin kovinkaan paljoa. Yksi kokemus kävi siitä kuitenkin ilmi virkistyneisyyden tunteen kasvamisena.

”...joskus kun on ollut ilmaisutaidon tunneille mennessä vähän niinku väsyneempi taikka tuolleensa, tulee sitten paljo virkeempi olo kun on saanut osallistua tunnille...”

Toiminnan vaikuttamattomuus

Nuorilta kysyttiin joitakin kertoja yksittäisiä asioita liittyen toiminnan vaikutuksiin; esimerkiksi tunteisiin, voimaantumiseen ja tulevaisuuden suunnitelmiin. Osa ei kokenut toiminnalla olevan mitään vaikutuksia kyseisiin asioihin ja he vastasivat vain kielteisesti.

Toinen yläkategorioista **Toimintaan osallistuminen ja sen mielekkyys** pitää sisällään seuraavat alakategoriat:

Toiminnan sisältö

Toimintaan kuului pelien pelaamista, esityksen/näytelmän harjoittelemista, harjoituksia siitä, millainen pitää olla tietyssä tilanteessa ja miten kohdata toisia ihmisiä.

”...Me harjoiteltiin kaikkea miten puhutaan, sitten minkälainen pitää olla jossakin tilanteessa, sitten tehtiin joitakin esityksiä ja sitten oltiin siihen liittyviä pelejä...”

”...No siellä oli kaikenlaista noita pelejä ja sitten näytelmää harjoiteltiin...”

Syyt osallistumiseen

Nuoret osallistuivat toimintaan, koska muutkin oppilaat halusivat osallistua siihen. He olivat kiinnostuneita kokeilemaan jotain uutta ja halusivat saada lisää rohkeutta elämäänsä.

”...opettaja kysy, että halutaanko me semmosta toimintaa ja sitten kaikki halus sitä...”

”...Halusin kattoo, että millasta se on, kun en oo ennen ollu tuommosessa. Että minkälaiselta se tunnosta...”

”...Siinä oli se, että jos on ujompikin niin vähän rohkastuupi...”

Toiminnan jatkuvuus

Kysyttäessä nuorilta, olisivatko he halunneet lisää tällaista toimintaa, suurimmalta osalta nuoret tahtoivat tällaista toimintaa jatkossakin. Osa ei osannut sanoa mielipidettään asiasta.

”...No en nyt tiä jatkotoiminnasta. No voishan tuota...”

”...vois se olla ihan hauskaa...”

Mitä olisi voinut tehdä toisin

Nuorilta kysyttiin myös, oliko toiminnassa ollut jotain huonoa ja olisiko jotain voitu tehdä toisin. Haastatteluista tuli esille, että nuoret pitivät huonona, että äidinkielentunteja oli menetetty ilmaisutaidon tuntien takia. Parannusehdotuksena he toivoivat lisää esityksien tekoa. Osa nuorista vastasi, että heidän mielestään toiminnassa ei ollut mitään huonoa eikä heillä ollut toiminnalle mitään parantamisehdotuksia.

”...Varmaan niitä näytelmiä ois voinu enemmänki olla. Ois ollu vaan enemmän aikaa, useampiaki oltais voitu kokkeilla...”

”...ei siinä toiminnassa oikeestaan mittään huonoa ollu. No se oli, kun meni noita muita äidinkielen tunteja...”

”...Kaikki oli semmosta hyvää, mukavaa. ..”

8 POHDINTA

Pohdintaosuudessa vertailemme saatuja tutkimustuloksia opinnäytetyössämme esiintyvään teorial tietoon. Lisäksi pohdimme tutkimustulosten luotettavuutta heikentävien ja vahvistavien seikkojen osalta. Lopuksi omassa pohdinnassa tuomme esille ajatuksia oppimisprosessistamme tämän työn aikana ja miksi omasta mielestämme taiteet ovat tärkeitä ihmisen voimaannuttajana. Kyseinen kappale sisältää omakohtaista mietintäämme, johon emme ole käyttäneet mitään tiettyjä lähteitä, mutta jossa epäilemättä on vaikutteita sekä opinnäytetyössämme käyttämistämme lähteistä että median esille ottamista teemoista.

8.1 Tutkimustulosten tarkastelua ja johtopäätökset

Haastattelujen sekä teorial tiedon avulla olemme saaneet kuvailtua nuorten kokemuksia soveltavasta taidetyöskentelystä monipuolisesti. Mielestämme olemme saaneet myös tietoa nuorten kokemuksista soveltavasta taidetyöskentelystä Tukeva-hankkeelle ja jonkin verran terveysalan työntekijöille mukaan lukien itsemme.

Tutkimustehtävämme oli sekä musiikin että teatterin osalta saada vastaus kysymykseen, miten nuoret kokivat niiden soveltavan tekemisen. Onnistuimme mielestämme saamaan vastaukset haastattelujen perusteella kyseiseen tehtävään ja niissä esiintyi yhtäläisyyksiä tässä työssä esiintyviin teorial tietoihin peilaten.

Tutkimustuloksia ajatellen haastateltavien vastaukset olivat arvokkaita. Varauduimme siihen, että vastaajien ikäiset eivät välttämättä anna kovin laajoja vastauksia. Ne olivat kuitenkin odotettua laajempia ja saimme mielestämme paljon tarpeellista materiaalia, joista löytyi yhtäläisyyksiä esiymmärryksemme ja työssämme esitettävän tutkimustiedon kanssa.

Sekä musiikin että ilmaisutaidon osalta yhdistäväksi kategoriaksi saimme ”Nuorten kokemuksia soveltavista taiteista”. Molempien ryhmien haastatteluista kävi ilmi, että nuoret saivat positiivista sisältöä elämäänsä ja toivoivat lisää toimintaa jatkossa. Toinen yhdistävä tekijä

haastatteluiden välillä oli se, että kumpikaan ryhmä ei kokenut saavansa lisää sosiaalisia kontakteja. Esille tuli nuorten ajatuksia siitä, että asia olisi voinut olla toisin, jos ryhmässä olisi ollut tuntemattomia osallistujia. Yhdistävänä tekijänä löytyi myös seikka, että nuoret pystyivät käsittelemään elämässään tapahtuneita asioita ja niihin liittyneitä tunteita harrastamalla musiikkia ja ilmaisutaitoa.

Jäimme kaipaamaan molemmissa haastatteluissa taiteiden fyysisiä vaikutuksia. Niitä ei tullut esille, vaikka teoriatiетomme perusteella olisimme niin olettaneet. Ehkä haastateltavat ikänsä puolesta olivat vielä liian nuoria havainnoidakseen ja ymmärtääkseen oman kehonsa reaktioita.

Teoriataustassamme ei ollut mainintaa, kuinka paljon nuori tarvitsee aikuisen ohjausta tällaisessa ryhmätoiminnassa. Musiikkia harrastaneet olivat kokeneet ohjaajan kannustuksen positiivisena tekijänä, minkä olettaisimme parantavan nuoren itsetuntoa. Haastatteluista paljastui useamman haastateltavan kohdalla, että aikuiselta ohjaajalta saatu tuki ja kannustus oli koettu hyväksi mutta sitä nuoret olivat jääneet kaipaamaan lisää.

Opinnäytetyömme teoriataustaan peilaten, Inga Klenin (2005), pro gradu-tutkielman tuloksien mukaan hyvät ihmissuhteet paransivat elämänhallintaa nuorten arvioimana. Haastattelujemme tulokset antavat viitteitä tästä, sillä nuoret mainitsivat sosiaalisten taitojen parantuneen ja pystyivät käsittelemään tunteitaan toiminnan kautta. Nämä mielestämme kuuluvat merkittävästi elämänhallintaan tuoden voimavaroja.

Ilmaisutaidon ryhmän nuoret olivat saaneet lisää rohkeutta, iloa ja pirteyttä toiminnasta. Tutkimustietomme mukaan taiteiden harrastaminen voi parantaa mielialaa, joten tämäkin tulos on yhteneväinen teorian kanssa. Myös musiikin ryhmään osallistuneiden nuorien kokemukset olivat kutakuinkin yhtäläiset.

Haastattelemamme Tukeva-hankkeen nuoret tekivät taiteita. Teoriatiетomme kertoo, että taiteen harrastamisesta saa elämyksiä, onnistumisen kokemuksia, tyytyväisyyttä, tässä hetkessä elämistä, toisen rooliin ja tunteisiin eläytymistä (Venkula 2003). Liikasen (2010) mukaan hyvinvointi lisääntyi taiteita tehdessä. Venkulan (2003) mielestä toimintakyky puolestaan voi

vahvistua taiteellisen toiminnan kautta. Stuckey ja Nobelin (2010) keräämän tutkimusaineiston mukaan taiteiden osallisuus elämässä voi parantaa mielialaa ja tunteiden laatua sekä vaikuttaa keskeisesti fysiologisiin osatekijöihin (Stuckey & Nobel 2010). Nuoret osallistuessaan Tukeva-hankkeen taide-toimintaan saivat edellä mainittuja kokemuksia, mutta fysiologisiin osatekijöihin nuoret eivät kokeneet saaneensa vaikutuksia.

Teoriatiedon mukaan musiikin avulla voi olla esimerkiksi helpompaa säilyttää tunne-elämän tasapaino (Stuckey & Nobel 2010) ja käsitellä elämässä tapahtuneita kokemuksia (Ahonen 1993). Musiikin kautta ihmisen keho voi reagoida eri tavoin musiikkiin (Stuckey ja Nobel 2010). Siitä voi saada mielihyvää ja musiikillisessa harrastuksessa ollessaan löytää lisää ystäviä (Bunt 1996). Musiikin harrastaminen voi toimia myös erinomaisena aivojumppana (Ball 2010). Haastatellut nuoret olivat myös kokeneet saavansa väylän tunteiden purkamiseen musiikista, mielihyvää ja lisää sosiaalisia taitoja ryhmässä toimiessaan.

Teatterin harrastaminen voi auttaa toisten ihmisten parempaa ymmärtämistä ja vapaampaa tunteiden ilmaisemista (Brown 1997). Ilmaisutaidosta taas voi saada lisää itseluottamusta ja rohkeutta ilmaista itseä (Ekström ym. 2002). Myös haastattelemamme nuoret kertoivat tuntevansa olonsa vahvemmaksi ja saaneensa lisää rohkeutta. He olivat voineet myös verrata ilmaisutaidossa tehtyjä tilanteita ja esitettyjä rooleja omaan elämäänsä, minkä voi olettaa auttavan elämän ja ihmissuhteiden ymmärtämistä.

Johtopäätöksenä voitaisiin todeta, että oman ikäinen seura ja mielekäs tekeminen voivat voimaannuttaa nuorta. Aikuisen antama tuki ja läsnäolo tekemisessä on nuorelle erittäin tärkeää, joten jatkossa olisi hyvä saada lisää tällaisia nuorille suunnattuja projekteja sisältäen riittävästi ohjausta aikuiselta.

8.2 Luotettavuus ja eettisyys

Aluksi valitsimme aiheen, joka oli Soveltava taide voimaannuttajana. Keräsimme teoria-aineistoa aluksi Internetistä hakusanoilla etsien ja sen jälkeen aloimme löytää aiheeseemme liittyvää materiaalia sekä kirjoista että Internetistä. Käytimme hyväksemme Kajaanin ammattikorkeakoulun tiedonhakukantoja. Lisäksi saimme tietoa sähköpostitse ”soveltava taide”-

käsitteestä Pirkanmaan entiseltä tanssitaiteen läänintaiteilijalta Jukka Virtalalta, joka on avannut ”soveltava taide”-käsitettä. Käytimme runsaasti kirjallisia lähteitä. Kirjallisuudesta löytämämme materiaali oli suurimmaksi osaksi tuoretta. Hankimme aineistoa myös haastatteleamalla nuoria, jotka osallistuivat Tukeva-hankkeeseen.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteerejä ovat esimerkiksi vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Vahvistettavuus merkitsee sitä, että meidän tulee kirjata koko tutkimusprosessi niin tarkasti, että joku toinen tutkija voi toteuttaa sen uudelleen samalla tavalla. Refleksiivisyyden puolesta meidän on tehtävä arviointia siitä, kuinka vaikutamme aineistoomme ja tutkimusprosessiimme. Meidän on myös kuvattava nämä tutkimusraportissa. Siirrettävyys on sitä, että meidän on esitettävä tutkimukseen osallistujista ja tutkimuksen puitteista niin tarkkaa tietoa, että ulkopuolinenkin voisi näiden tietojen perusteella suorittaa samanlaisen tutkimuksen itse. (Kylmä & Juvakka 2007, 128-129.)

Ymmärrämme, että haastattelujemme tulokset ovat täysin sidoksissa haastateltaviin henkilöihin ja edustavat vain heidän henkilökohtaisia mielipiteitään. Itse olimme tilanteissa mukana niin neutraaleina haastattelijoina kuin pystymme, emmekä pyrkineet ohjailemaan vastauksia. Haastattelutilanteessa kysymyksen asettelu oli kuitenkin odotettua vaikeampaa. Harjaantuneempina haastattelijoina olisimme osanneet laatia kysymykset vähemmän vastauksia ohjaaviksi. Korostimme haastateltaville heidän sanojensa merkittävyyttä ennen haastatteluja, jotta he kertoisivat mielipiteensä rehellisesti. Mielestämme nuoret vastailivat kysymyksiimme luottamuksella ja he eivät jännittäneet meitä. Toinen meistä oli käynyt tutustumassa haastateltaviin kertaalleen jo ennen varsinaisia haastattelutilanteita. Tämän vuoksi haastateltavat tunsivat haastattelijan ja pystyivät kertomaan vapaammin mielipiteistään ja kokemuksistaan. Haastattelimme nuoria hoitotyön arvojen mukaisesti. Niitä ovat oikeudenmukaisuus, yksilöllisyys, tasa-arvoisuus, ihmisen kunnioittaminen ja turvallisuus.

Haastatteluista saatujen tulosten yleistettävyyden kannalta katsottuna vastaukset olivat kattavia, mutta vastanneiden määrä jäi kuitenkin melko pieneksi. Tässä olisi aihetta tehdä toinen jatkotutkimus tulosten yleistettävyyden parantamiseksi. Kysymyksen asettelua teini-ikäiselle nuorelle on jatkossa syytä harkita entistä tarkemmin, jotta heidän olisi helpompi ymmärtää

asian tarkoitus. Nuoret eivät vielä välttämättä tiedä kaikkia yleissivistäviä tai abstrakteja sanoja.

Olemme avanneet käsitteet työssämme perusteellisesti käyttäen luotettavia lähteitä. Pääosin lähteet ovat tutkittua tietoutta ja korkeintaan kymmenen vuotta vanhoja. Myös kansainvälisiä lähteitä on hyödynnetty. Olemme ottaneet huomioon työelämän edustajan sekä opponoiijien mielipiteet. Työmme tekijöitä on kaksi, joten meillä on eri käsityksiä siitä, miten työ tulisi tehdä ja millaista tietoa siihen tulisi hankkia. Pyrimme kuitenkin aina kaikkia tyydyttävään vaihtoehtoon.

Kuvailimme opinnäytetyössämme mahdollisimman tarkasti, miten keräsimme tietoa, mistä hankimme aineiston ja miten etenimme tutkimusprosessissa. Haastateltavien anonymiteetin säilyttääksemme jouduimme jättämään joitakin tietoja pois tekstistämme. Tutkimusraportissamme näkyy, miten olemme analysoineet ja raportoineet aihetta tutkimuksen edetessä. Meidän vastuullisuutemme tutkijoina näkyy siinä, että pyrimme kuvaamaan toteuttamamme tutkimusprosessin mahdollisimman yksityiskohtaisesti niin, että kaikki voisivat ymmärtää sen kulun.

Takaamme, että projektissa mukana olevien henkilöllisyys ei tule paljastumaan. Henkilötietolain (523/1999) mukaisesti emme julkista missään heidän nimiään, sukupuoltaan tai paikkakuntaa emmekä kirjoita opinnäytetyöhömmme sellaisia suoria lainauksia, joista heidät voisi tunnistaa (Kylmä & Juvakka 2007, 140). Tutkimuksessa käsittelemme haastatteluja peitenimillä ja kerromme myös haastateltaville salassapitovelvollisuudestamme. Annamme heille tiedoksi, miksi haastattelemme heitä, mikä on opinnäytetyömme idea ja miksi sen teemme. Ennen haastatteluja hankimme tarpeelliset ja tutkimukseen oikeuttavat luvat (LIITE 1) haastattelujen tekemiseen. Plagioinnin välttämiseksi olemme noudattaneet tutkimuksen teon tie-teellisesti säädettyjä normeja. Henkilötietolain (523/1999) ohjeiden mukaisesti meidän on saatava kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistuvilta sekä samojen ohjeiden mukaisesti myös hävitämme haastatteluaineistot tutkimuksen jälkeen (Kylmä & Juvakka 2007, 140).

Luotettavuutta olisi voinut heikentää sekä työelämän ohjaajamme että meidän mielestämme se, että nuorten keskittyminen ja motivaatio laadukkaiden vastauksien kirjoittamiseen eivät

olisi riittäneet. Haastattelutilanteissa kielellinen ilmaisu on helppo ja mielekäs tapa antaa vastauksia haastattelukysymyksiin. Tarvittaessa pystyimme puolin ja toisin tehdä tarkentavia kysymyksiä ja näin ollen tarkentaa epäselviä vastauksia, sillä tehdessämme haastatteluja olimme kuitenkin suorassa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tutkittaviemme kanssa (Hirsjärvi ym. 2008, 199).

Työmme luotettavuutta lisää se, että ensiksi litteroimme kaikki haastattelut. Siitä seurasi pelkistäminen etsimällä olennaisuudet tekstistä, joista nousivat esiin ala- ja yläkategoriat. Tämä tapahtui käymällä haastattelut systemaattisesti läpi ja luokittelemalla yhtäläisyydet omiin kategorioihinsa.

8.3 Oma pohdinta

Nykymaailma velvoittaa jossain määrin ihmisiä toimimaan tietyllä tavalla, jotta he ”onnistuisivat elämässään”. Ihmisen on jollain tavalla ansaittava elantonsa ja saatava turvalliset elinolot aikaan itselleen, löydettävä mahdollisesti rakastavia ihmisiä ympärilleen. Jo lapsesta lähtien hänen on aloitettava etsimään paikkaansa yhteiskunnassa, mikä alkaa päiväkodissa ja koulun alaluokilla omanlaisen porukan etsimisellä ja uusien elämälle välttämättömien, tärkeiden taitojen oppimisella. Asiat pitäisi omaksua tietyn ajan kuluessa ja jos niin ei käy, voi ilmetä ongelmia, koska tahti on kova ja koko ajan kuitenkin pitäisi oppia lisää.

Pelko omasta pärjäämisestä ajaa ihmisen joskus yrittämään liikaa. Kiire on jatkuvaa ja ihmiset ovat usein stressaantuneita. Joskus ihmiset kiinnittävät liikaa huomiota suoriutuksiin ja tuloksiin. Samalla he unohtavat elämän monimuotoisuuden ja siitä nauttimisen. Ihmisten olisi syytä joskus pysähtyä ja tunnustella elämää, sillä siihen sisältyy paljon muutakin kuin koulutuksen saaminen, työnteko ja menestyminen. Ihmisen on kuitenkin usein valitettavasti pakko tavoitella näitä asioita päästäkseen elämässä eteenpäin, saadakseen arvostusta toisilta ihmisiltä ja pystyäkseen täyttämään elintärkeät perustarpeensa.

Ihminen haluaa saavuttaa elämällään jotain, tehdä siitä merkityksellistä ja tuntea olevansa arvokas. Ihmiset ovat kuitenkin yksilöitä ja käyvät läpi elämänsä aikana hyvin monenlaisia ko-

kemuksia. Tämä asia saa heitä pitämään erilaisia asioita elämässään tärkeänä ja suuntaamaan voimavarojaan erilaisiin asioihin. Se on osa elämän rikkautta.

Taiteiden osallisuus elämässä voi tuoda ihmisen elämään paljon sisältöä. Taiteiden harrastaminen voi vaikuttaa häneen monella tavalla, niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisesti, kuten aiemmin opinnäytetyömme teoria-osuudessa olemme todenneet.

Taiteita tehdessään ihminen joutuu käyttämään kehoaan, jotta saisi aikaan esimerkiksi tanssissa liikkeitä, kuvataiteessa maalauksia taululle tai luodakseen musiikissa musiikkia eri soittimilla. Samalla tämä voi esimerkiksi rentouttaa ihmistä ja luoda hänelle hyvää oloa, vähentää stressihormonien tuotantoa ja laittaa hyvänolon hormoneja kuten endorfiineja liikkeelle kehossa sekä vaikuttaa elintoimintoihin kuten hengitykseen ja verenkiertoon.

Psyykkisesti ihminen voi käsitellä tunteita taiteita tehdessään, käydä kokemuksiaan läpi. Tähän hän pystyy vaikka harjoitellessaan erilaisia rooleja ja tilanteita ja niiden aiheuttamia tunteita teatteriesitystä varten tai kuunnellessaan muistoja herättävää musiikkia taikka uppoutuessaan tanssin hurmaan ja sen aiheuttamiin tuntemuksiin.

Sosiaalisesti taiteiden vaikutus voi ilmetä, kun ihminen lähtee mukaan taide-harrastukseen. Yleensä tietyistä asioista pitävät ihmiset hakeutuvat samoihin paikkoihin toteuttaakseen sitä, minkä teosta nauttivat. Samalla heillä on mahdollisuus tavata toisia ihmisiä, jotka ehkä ajattelevat elämää koskevista asioista samalla tavalla ja arvostavat elämässä samanlaisia asioita kuin he itse. He voivat löytää ystäviä ja ”samalla aaltopituudella” olevia ihmisiä seurakseen. Yhdessä heidän voi olla mielekkäämpää viettää aikaa ja harrastaa tärkeänä pitämäänsä taidetta.

Yllä mainitut vaikutukset ovat pääosin positiivisia. On kuitenkin hyvä mainita, että aina taiteiden harrastaminen ei ole pelkästään voimaannuttavaa puuhaa. Opinnäytetyömme aihe on taiteiden voimaannuttava vaikutus, minkä vuoksi olemme lähinnä siihen perehtyneet. Jatko-tutkimusaiheita ajatellen voisi olla hyvä saada lisää tutkimustietoa myös taiteiden voimia vievästä vaikutuksesta. Sosiaaliselta puolelta tästä voisi olla esimerkkinä se, että kaikkia ei aina hyväksytty sellaisena kuin he ovat tai sitä tapaa, jolla he haluaisivat vaikka taiteita toteuttaa. Se, että ihmistä syrjittäisiin sen vuoksi, että hänellä on hieman erikoinen tapa ilmaista asioita eikä se tapa miellyttäisi valtaväestöä, saattaa vieraannuttaa häntä toisten seurasta. Jos ihmistä ei hyväksytty porukkaan sellaisena kuin hän on, voi se kuluttaa hänen voimiaan suuresti ja tuot-

taa hänelle mielipahaa. Myös taidetta työkseen tekevä saattaa väsyä joskus taiteisiin, jos hänen on tehtävä paljon taidetyöskentelyä ansaitakseen rahaa elääkseen.

Opinnäytetyömme aihe innosti meitä opinnäytetyön tekemisen alusta asti siksi, koska olemme molemmat kiinnostuneita taiteista ja psykosomatiikasta. Kokemustakin meillä taiteiden harrastamisen, tanssin, musiikin, kuvaama- ja ilmaisutaidon, osalta on. Työ on opettanut, kuinka tutkimuksia tehdään. Tämä pitää sisällään esimerkiksi kriittistä tiedon hakemista, lähteiden käyttöä, viittaus-käytänteitä ja tieteellisen tekstin luomista. Osaamme nyt hyödyntää tutkimustietoa ja tuloksia näyttöön perustuvassa hoitotyössä.

Lisäksi opinnäytetyön teko on valmentanut meitä työelämää varten opettamalla loogista ajattelua, päätöksentekoa ja organisointikykyä, ryhmätyötaitoja ja pitkäjännitteisyyttä. Edellä mainittuja asioita olemme oppineet joutumalla pohtimaan ja keskustelemaan opinnäytetyöhömmme liittyvistä asioista, sovittamalla yhteen aikataulujamme ja luovimaan yksityiselämän sekä koulutöiden aiheuttamien haasteiden välillä.

Keinoja auttaa potilaan sekä fyysistä että psyykkistä kuntoutumista ja jaksamista ei ole koskaan liikaa. Perustellaksemme opinnäytetyön aiheen valintaa suuntautumisemme osalta kerromme vielä, miten voimme perioperatiiviseen ja sisätautien hoitotyöhön suuntautuvina sairaanhoitajina hyödyntää opinnäytetyöstämme saamiamme ideoita voimaannuttaa potilaita tulevaisuuden työssämme. Suurinta osaa ideoista emme ole löytäneet kirjallisuudesta, vaan olemme pohtineet niitä itse.

Perioperatiivisessa työssä pystyisimme vaikka rentouttamaan pelottavaan leikkaukseen meneviä potilaita esimerkiksi musiikin avulla. Potilaat saisivat kuunnella haluamaansa musiikkia myös intraoperatiivisesti leikkauksen aikana ja postoperatiivisesti vuodeosastolla leikkauksen jälkeen. Kuvataiteiden puolelta taideteoksia ja maalauksia voisi laittaa sairaaloiden osastojen seinille esteettisyyden vuoksi. Potilaat voisivat saada helpottavaa oloa myös tekemällä itse kuvataiteita eri keinoin. Sisätautiosastolle voisi järjestää esimerkiksi taidetyöskentelyä varten huoneen, jossa potilaat voisivat hoitotoimenpiteiden välissä piirtää ja maalata. Samalla he voisivat kuunnella vaikka musiikkia. Huoneessa voisi olla myös soittovälineitä kuten piano ja kitara, joita potilaat voisivat halutessaan soittaa. Potilaat voisivat käydä taidehuoneessa aina, kun he haluaisivat ja siihen kykenisivät. Samalla he pääsisivät pois hetkeksi osaston arjesta.

Taidehuoneessa samoista sairauksista ja ongelmista kärsivät potilaat voisivat kohdata toisiaan. Tätä kautta he saattaisivat ajautua keskustelemaan yhteisistä kokemuksista samoja hoitoja läpikäyneiden ihmisten kanssa, mikä voisi helpottaa heidän oloaan ja auttaa heitä osaltaan käsittelemään sairautensa aiheuttamia tunteita.

Myös ilmaisutaitoa ja tanssia voitaisiin hyödyntää osastoilla, joilla potilaat joutuvat viettämään pitkiäkin aikoja. Sisätautiosastolla voisi silloin tällöin olla näytelmiä ja teatteri-esityksiä, joita potilaat voisivat mennä katsomaan. Näytelmän tekoa, ilmaisutaitoa ja draamaterapiaa voisi kokeilla pitkäaikaisten potilaiden kanssa. Erilaisten tanssiterapioiden avulla voisi kuntouttaa eri potilasryhmiä.

Perioperatiivinen ja sisätautihoitaja voisivat myös toteuttaa soveltavia taiteita, musiikkia ja teatteria esimerkiksi lastenosastoilla työskennellessään. Lastenosasto esimerkiksi Kajaanissa hoitaa lapsia ja nuoria erikoisalaan katsomatta. Hoitajien olisi hyvä olla Tukeva-hankkeen kaltaisista projekteista tietoisia ja tuoda tietoa niistä lastenosastoilla hoidossa oleville lapsille ja nuorille. Haastatteluistamme saatujen tutkimustulosten perusteella uskoisimme, että innostusta etenkin lapsi- ja nuorisopotilailta löytyisi toiminnan toteuttamiseen, etenkin pitkään osastolla olevilta. Kotiin päästessään harrastamista ei tarvitsisi lopettaa, vaan hoitaja voisi kannustaa nuorta jatkamaan toimintaa sairaalan ulkopuolella ja edistää näin lapsen tai nuoren voimaantumista ja toipumista. Toteutus voisi tapahtua pienimuotoisesti joko osastoilla esimerkiksi näytelmäkerhon muodossa ajan sallimissa rajoissa tai sisällyttää sairaalakoulun opetukseen. Näin voisimme osaltamme edistää lasten ja nuorten hyvinvointia sisätauti- ja perioperatiivisina hoitajina. Tämä tietenkin edellyttäisi tältä osin yhteistyötä sairaaloiden lastenosastoilta Tukeva-hankkeen kaltaisten projektien kanssa tulevaisuudessa.

LÄHDELUETTELO

- Aho, S. & Laine, K. 1997. Minä ja muut. Keuruu. Otavan kirjapaino.
- Ahonen, H. 1993. Musiikki, sanaton kieli, musiikkiterapian perusteet. Loimaa. Finn Lectura ab.
- Ahonen, H. 1997. Löytöretki itseen. Tampere. Tammer-Paino Oy.
- Ahonen-Eerikäinen, H. 1994. Taide psykososiaalisen työn välineenä. Joensuu. Raamattutalo.
- Ball, P. 2010. How music works and why we can't do without it. London. The Bodley head.
- Bojner-Horwitz, E. & Bojner, G. 2007. Mielihyvää musiikista. Teoksessa Salonen, S. (suom.) 2007. Helsinki. WSOY.
- Brown, D. 1997. Principles of art therapies. London. Thorsons.
- Bunt, L. 1996. Music therapy, an art beyond words. London. Routledge.
- Carabtree, B.F. & Miller, L.W. A. 1992. Template approach to text analysis: Developing and using Codebooks. Teoksessa H. Kyngäs & L. Vanhanen. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede 11(1), 4-11.
- Ekström, L., Leppämäki, P. & Vilén, M. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Juva. WS Bookwell Oy.
- Elevaattori, 2010. Fyysinen hyvinvointi. Viitattu 21.3.2010.
<http://www.elevaattori.fi/default2.asp?id=5108AD12-57964C9998F9-BEC9A1B85F4F>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi.
- Hyypä, M. & Liikanen, H.-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Ikola-Rysberg, A. 2006. Haapaveden kaupungin siivoushenkilöstön hyvinvointi. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.3.2010.
<https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/6228/TMP.objres.121.pdf?sequence=1>

Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2009-2010. Opinto-opas. Viitattu 14.4.2010.

<http://www.kajak.fi/includes/loader.aspx?id=1f113885-e215-4659-ba57-963e58ff3be8>

Karttunen, J. & Virtala, J. 2008. Tanssinopetuksen ajankohtaisfoorumi. Viitattu 7.1.2010.

http://www.pirkanmaantaidetoimikunta.fi/data/File/Jukan_dokuja_nettiin/Ajankohtaisfoorumi08raporttiJV.pdf.

Klen, I. 2005. Ammattioppilaitoksissa opiskelevien nuorten elämänhallinta. Kuopion yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu –tutkielma.

Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi, ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki. Edita.

Korhonen, H. 2008. Ryhmäkeskeisyys teatteri-ilmaisun ohjaajan työssä. Kapal-näytelmän prosessi. Metropolia ammattikorkeakoulu. Esittävänäiteen koulutusohjelma. Teatterin suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö.

Kristoffersen, N., Nortvedt, F. & Skaug, E.-A. 2006. Hoitotyön perusteet. Tanska. Edita.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki. Edita Prima Oy.

Kärkkäinen, A. & Kärkkäinen, M. 2008. Lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvoinnin tukeminen Pohjois-Suomessa. Viitattu 9.1.2010.

http://www.oulu.ouka.fi/seutu/tukeva/_Tukeva_Hankesuunnitelma%20%2030.9.08%20%203.0.pdf.

Lappalainen, M. 2001. Mielenterveyskuntoutujien kuvauksia itsetunnon tukemisesta hoitotyössä. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Opinnäytetyötutkielma.

Leader, D. & Corfield, D. 2008. Miksi ihmiset sairastuvat? Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Teos.

Liikanen, H.-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014. Opetusministeriö. Viitattu 7.3.2010.

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/OPM1.pdf?lang=fi>

Lintunen, T., Koivumäki, K. & Säilä, H. 2005. Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielen-terveyden tukena. Helsinki. Tammisaaren kirjapaino Oy.

Mattila, H. 2008. Voimaantumisen ydin; Sosiaali- ja terveysalalla toimivien ihmisten mahdollisuuksia voimaantua työssään. Kuopio. Kuopion yliopisto. Väitöskirja.

Mielenterveyden edistäminen. 2007. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. Viitattu 7.1.2010. <http://groups.stakes.fi/MTR/FI/mtervedistaminen.htm>

Nadel, M. H. & Strauss, M. R. 2003. The dance experience; insights into history, culture and creativity. Canada. Princeton book company.

Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki. Tammi

Nuorisolaki 28/2005. Helsinki. Hallituksen esitys. 8.4.2005. Viitattu 25.1.2010 <http://www.finlex.fi/fi/esitykset/he/2005/20050028>

Ojanen, M. 1999. Psykkisten häiriöiden luennot. Opetusmateriaalia. Tampereen yliopisto. Psykologian laitos. http://www.uta.fi/laitokset/psyk/opiskelu/opetus/opetusmateriaalia/psyhair_1999/index.htm Viitattu 24.3.2010

Puhakainen, J. 1995. Kohti ihmisen valmentamista=holistinen ihmiskäsitys ja sen heuristiikka urheiluvalmennuksen kannalta. Tampere. Tampereen yliopisto.

Pykäläinen, L. 2004. Ihmiskäsitys, arvot ja kasvatus Franklin ja Böschemeyerin logoterapioissa. Oulun yliopisto, opettajan koulutusyksikkö. Kajaani. Viitattu 11.1.2010. <http://193.167.122.14/Opari/ontTukiIhmiskasitys.aspx>

Ruishalme, O. & Saaristo, L. 2007. Elämä satuttaa. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki. Tammi.

Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Keuruu. Otavan kirjapaino oy.

Sederholm, H. 2000. Tämähkö taidetta. Porvoo. Juva.

Silvennoinen, M. 1999. Elämää verkostoissa – toimivat ihmissuhteet. Helsinki. Edita.

Stuckey H.L. & Nobel J. 2010. The Connection Between Art, Healing, and Public Health: A Review of Current Literature. American Journal of Public Health Care.

<https://remote.kajak.fi/ehost/pdfviewer/,DanaInfo=.awfdCigyjwqy35Mq32+pdfviewer?vid=5&hid=107&sid=57515db5-ed08-426d-95f1-9d3ccab22896%40sessionmgr114>

Viitattu 15.9.2010

Suominen, E., Pirttilä-Backman, A.-M., Lahikainen, A.-R. & Ahokas, M. 2010. Arjen sosiaalipsykologia. Helsinki. WSOY pro Oy.

Svennevig, H. 2005. Kehon mieli. Helsinki. Wsoy.

Työterveyslaitos.2006.

<http://www.ttl.fi/Internet/Suomi/Aihesivut/Ika+ja+tyo/Yksilo/Toimintakyky/psykkine n+toimintakyky.htm> Viitattu 24.3.2010

Psykkinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi Ulvilan kunta, 2005. Opetussuunnitelmat. Viitattu 5.3.2010. <http://koulutus.ulvila.fi/data/doc/opetussuunnitelmat/suosmeri.pdf>.

Venkula, J. 2003. Taiteen välttämättömyydestä. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.

Vilkko-Riihelä, A. 2003. Psykke. Psykologian käsikirja. Porvoo. WS Bookwell Oy.

Østern, A.-L. 2001. Teatterin merkitys kautta aikojen lasten ja nuorten näkökulmasta. Teoksessa Katarsis. Draama, teatteri ja kasvatus. Toim. Korhonen, P. & Østern, A.-L. Jyväskylä. Atena Kustannus Oy.

LIITELUETTELO

- LIITE 1. SUOSTUMUS HAASTATTELUUN OSALLISTUMISESTA
- LIITE 2. ABSTRAHOINNIT MUSIIKKIRYHMÄ
- LIITE 3. ABSRAHOINNIT TEATTERIRYHMÄ
- LIITE 4. ALKUPERÄISILMAUKSISTA PELKISTETYIKSI ILMAUKSIKSI
- LIITE 5. HAASTATTELURUNKO

1. SUOSTUMUS HAASTATTELUUN OSALLISTUMISESTA

Suostun osallistumaan hoitotyönopiskelijoiden Eveliina Oikarisen, Mirja Laukkasen ja Hanna Liimataisen opinnäytetyöhön, jonka tarkoituksena on selvittää TUKEVA-hankkeen taiteelliseen projektiin osallistuneiden nuorten kokemuksia siitä, miten he ovat kokeneet soveltavat taiteet tässä projektissa ja miltä omien kokemusten käsittely ryhmätyöskentelyn kautta on tuntunut.

Olen saanut etukäteen tietoa opinnäytetyöstä tekijöiltä itseltään. Suostun myös siihen, että haastatteluni nauhoitetaan. Tietooni on saatettu, että nauhoitteita säilytetään vain tutkimukseen tarvittavan ajan ja ne tuhoetaan läpikäymisen jälkeen.

Tiedän, että haastatteluun osallistumiseni on täysin vapaaehtoista ja minun on mahdollisuus vetäytyä siitä pois heti halutessani. Henkilöllisyyteni ei paljastu opinnäytetyöprosessin aikana eikä itse lopullisessa opinnäytetyössä, koska aineistot käsitellään nimettömänä.

Allekirjoituksella vahvistan suostumukseni haastatteluun

Suostumuksen antaja

päiväys ____/____ 2010

allekirjoitus _____

nimenselvennys _____

Suostumuksen vastaanottaja

päiväys ____/____ 2010

allekirjoitus _____

nimenselvennys _____

ALLE 15-VUOTIAALTA HUOLTAJAN ALLEKIRJOITUS!

Huoltajan suostumus

päiväys ____/____ 2010

allekirjoitus _____

nimenselvennys _____

MIKÄLI HAASTATTELU TAPAHTUU KOULUAIKANA!

Rehtorin suostumus

päiväys ____/____ 2010

allekirjoitus _____

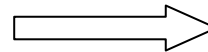
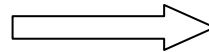
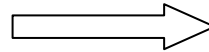
nimenselvennys _____

PELKISTETTY ILMAUS

biisien tekeminen
iloa itseä varten tehdystä kappaleesta
hyvä kokemus oman kappaleen tekemisestä
hyvä kokemus yhteisen kappaleen tekemisestä
Hyvää mieltä omasta kädenjäljestä
Omaksi iloksi tekeminen
Uuden kokemuksen viehätys
Yksilönä tekemisen halu
iloa ja hauskuutta ystävien kanssa laulamisesta
laulamisesta tykkääminen
laulamaan pääsyn odottamista

tykkääminen musiikista
mieleistä toimintaa
mukavaa toimintaa
mukava ylimääräinen tekeminen
tyytyväisyys toimintaan
ei pakotettu osallistumaan
osallistuminen mielenkiintoista
halu osallistua
enemmän tekemistä

ei negatiivista vaikutusta elämään
ei kokemusta toiminnan vaikutuksesta tunteiden purkamiseen



ALAKATEGORIA

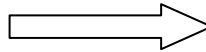
Yhdessä/ yksin tekemisen ilo

Positiivinen aktivoituminen

Toiminnan vaikuttamattomuus

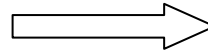
MUSIIKKIRYHMÄ

ei uusia sosiaalisia kontakteja
ei rentouttavaa vaikutusta
ei vaikutuksia elämälle
vapaaehtoisesti osallistuisi toimintaan
lisää tällaista toimintaa
toivomus jatkotoiminnasta
toiveita jatkossa samanlaisista projekteista
käsityksen muuttuminen toiminnasta parempaan suuntaan



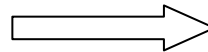
Halukkuus jatkotoimintaan

mukavempaa työskennellä musiikin tekemisen kanssa
mukavempaa laittaa koneelle musiikkia
mukavempaa tehdä musiikki valmiiksi
mukavempaa miksailla musiikkia
Enemmän musiikin työstämistä/miksaamista
toivomus laulaa myös tunnettuja kappaleita
poikien sekavat sanoitukset uusiksi



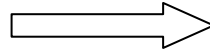
Toiminnan muutostoiveita

ohjaajan hyvä kehuminen
hyvä ohjaajan rakentava kannustaminen
ohjaaja ei lytännyt mitään



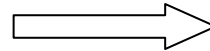
Osallistujien rohkaiseminen positiivista

enemmän aikaa ohjaajan ohjaamiseen
enemmän kappaleiden työstämistä ohjaajan kanssa
haluttomuus osallistua kuunnelmaan
lisää tapaamisia ohjaajan kanssa



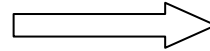
Toiveita lisätä yhteistyötä ohjaajan kanssa

Pystyi käsittelemään asioita
Omien biisien teon kautta tapahtuva tunteiden käsittely
Runojen/tarinoiden kirjoittamisen pahaa oloa helpottava vaikutus



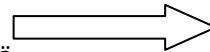
Väylä tunteiden purkamiseen

mukavinta oman kappaleen tekeminen
parasta kaikkien kappaleiden laulaminen
parasta studiolaulamisen
parasta toiminnassa ollut laulaminen yleensä



Toiminnan kohokohdat

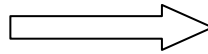
tuntemattomista olisi saanut lisää uusia kontakteja
herättää läheisissä ihmisissä hyvää mieltä tekemisen lisääntymisestä



Vaikutus sosiaaliseen kanssakäymiseen

ALAKATEGORIA

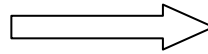
Halukkuus jatkotoimintaan
Toiveita lisätä yhteistyötä ohjaajan kanssa
Toiminnan muutostoiveita



YLÄKATEGORIA

Toiminnasta tullut palaute

Yhdessä/ yksin tekemisen ilo
Positiivinen aktivoituminen
Toiminnan vaikuttamattomuus
Väylä tunteiden purkamiseen
Vaikutus sosiaaliseen kanssakäymiseen
Toiminnan kohokohdat
Osallistujien rohkaiseminen positiivista

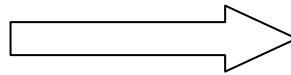


Toiminnan tulokset

YHDISTÄVÄ KATEGORIA:
Nuorten kokemuksia soveltavasta musiikin
tekemisestä

PELKISTETTY ILMAUS

sai olla eri roolissa kuin muulloin
sai tehdä omalla tavallaan
kaikki toiminnassa oli tasapuolisen hyvää
lisää rohkeutta
tuntee olonsa vahvemmaksi
harjoitukset piristivät
toiminta teki iloiseksi
kaikki toiminnassa oli mukavaa

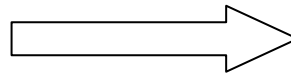


ALAKATEGORIA

TEATTERI-
RYHMÄ

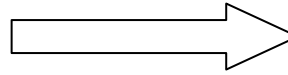
TOIMINNAN VOIMAANNUTTAVA VAIKUTUS

kaverisuhteet syventyneet luokassa
mukavaa, kun voi jutella samoista kokemuksista
kaikki tunsivat jo toisensa samalta luokalta
ryhmässä tulee toimeen paremmin
auttoi toimimaan ryhmässä kunnolla
yhdessä tehty näytelmä oli parasta toiminnassa
uusien ihmisten kohtaamista vapautuneemmalla mielellä
harjoitusten kautta pystyi miettimään, millä tavalla voi sanoa jonkun asian toiselle
oli mukavaa kertoa ulkopuolisille toiminnasta
oppinut lisää ilmaisutaitoa



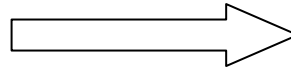
TOIMINNAN VAIKUTUS SOSIAALISUUTEEN

eri roolia ja tilannetta näytellessä tuli mieleen, mitä omassa elämässä on tapahtunut
osasi tehdä improvisaatioharjoituksia ja näytellä tunteita paremmin,
kun osasi verrata tilannetta omaan elämään
tunsi käsitelleensä iloisia tunteita



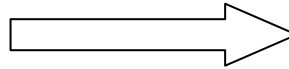
TOIMINNAN VAIKUTUS TUNTEISIIN

toiminnan jälkeen tullut virkeämpi olo



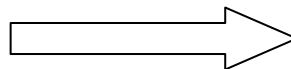
TOIMINNAN VAIKUTUS FYYSISYYTEEN

pelattiin pelejä
harjoiteltiin esityksiä/ näytelmää
harjoiteltiin, millainen pitää olla jossakin tilanteessa
harjoiteltiin, miten kohdataan toisia ihmisiä



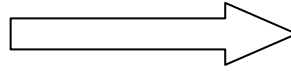
TOIMINNAN SISÄLTÖ

osallistui saadakseen lisää rohkeutta
osallistui, koska kaikki muutkin halusivat osallistua
osallistui kokeillakseen, millaiselta toiminta tuntuu
opettaja kysyi halukkuutta osallistumiseen



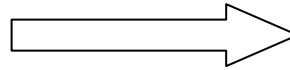
SYYT OSALLISTUMISEEN

toivoisi, että olisi jatkotoimintaa
tunsi, että olisi ihan mukavaa saada jatkotoimintaa
ei tiennyt sanoa mielipidettään jatkotoiminnasta



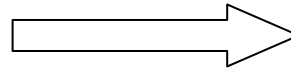
TOIMINNAN JATKUVUUS

äidinkielen tunteiden menettäminen koettiin huonona
näytelmien tekoa toivottiin enemmän
ei mitään huonoa kokenut olevan toiminnassa



MITÄ OLISI VOINUT TEHDÄ TOISIN

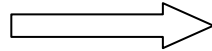
ei ole millään tavalla vaikuttanut muuhun elämään
ei saanut sen kummempaa voimaantumisen kokemusta
ei tuntenut käsitelleensä mitään tunteita
ei kehon tuntemuksia
ei ole vaikuttanut tulevaisuuden suunnitelmiin



TOIMINNAN VAIKUTTAMATTOMUUS

ALAKATEGORIAT

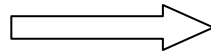
voimaannuttava vaikutus
vaikutus sosiaalisuuteen
vaikutus tunteisiin
vaikutus fyysisyyteen
toiminnan vaikuttamattomuus



YLÄKATEGORIAT

TOIMINNAN VAIKUTUKSET

toiminnan sisältö
syyt osallistumiseen
toiminnan jatkuvuus
mitä olisi voinut tehdä toisin



TOIMINTAAN OSALLISTUMINEN
JA SEN MIELEKKYYS

YHDISTÄVÄ KATEGORIA:
Nuorten kokemuksia soveltavista teatterin tekemisestä

TEATTERIRYHMÄ

ALKUPERÄISILMAUKSET

1. ei tarvinnu olla välttämättä aina, sellanen kun muulloin on
2. Sai tehdä niinku silleen omalla tavalla
3. oli kaikki tasavertaista, ei silleen mittään parasta ollu tai huonoo
4. Kaikki oli semmosta hyvää, mukavaa
5. No sitä ilmaisutaitoo ja harjoittelemista oon oppinut
6. tuntee olon vähän vahvemmaksi ja rohkeammaksi
7. tuntee olon vähän vahvemmaksi ja rohkeammaksi
8. se vähän niinku piristi, kun pääsi vähän ilmaisemaan
9. Iloisempi ja pirteämpi on ollu
10. luokkakavereitten kanssa alko olemaan enemmän ja silleen kaveri.
11. Voi sitten sannoo jollekin luokkakaverille, että mikä siinä on jos tulee mieleen siitä improvisaatiotunneista, että mitä siellä tehtiin, että mukava kun ne sitte kumminki tietää että mitä tarkoittaa ja on ollu samoja kokemuksia...”
12. Ei ollut muita kuin meidän luokkalaisia.
13. Ryhmässä tulee niinku paremmin toimeen
14. Että ossaa olla siinä ryhmässä silleen kunnolla.
15. Se näytelmä, joka me tehtiin. Se oli parasta, minusta ainakin. Se jäi niinku mieleen hyvin, oli mukava näytellä sitä. Ja sen sitten oppi ulkoa muistamaan, sen takkii
16. oon oppinu minkälainen voi olla sitten uusille ihmisille ettei tarvii olla niin samanlainen kuin koulussa koulukavereille
17. siinä oli kaikkia niitä arvoituksia ja pelejä ja esityksiä, nii sitten miettii niitten kautta, että miten voi sitten sannoo jonkun asian.
18. oli mukava puhua muitten kanssa, että millasta, millasta siellä niinku on.
19. Siinä esitystä tehdessä sanottiin tavallaan, että minkälainen pittää olla, niin sitten siitä tilanteesta alko tulla mieleen, mitä on niinku omassa elämässä tapahtunu. ..”
20. osas paljon paremmin tehdä niitä harjoituksia, kun sitten osas verrata niitä tunteita muuhun elämään

PELKISTETYT

1. sai olla eri roolissa kuin muulloin
2. sai tehdä omalla tavallaan
3. kaikki toiminnassa oli tasapuolisen hyvää
4. kaikki oli mukavaa
5. oppinut lisää ilmaisutaitoa
6. lisää rohkeutta
7. tuntee olonsa vahvemmaksi
8. harjoitukset piristivät
9. toiminta teki iloiseksi
10. kaverisuhteet syventyneet luokassa
11. mukavaa, kun voi jutella samoista kokemuksista
12. kaikki tunsivat jo toisensa samalta luokalta
13. ryhmässä tulee toimeen paremmin
14. auttoi toimimaan ryhmässä kunnolla
15. yhdessä tehty näytelmä oli parasta toiminnassa
16. uusien ihmisten kohtaamista vapautuneemmalla mielellä
17. harjoitusten kautta pystyi miettimään, millä tavalla voi sanoa jonkun asian toiselle
18. oli mukava kertoa ulkopuolisille toiminnasta
19. näytelmätilanteessa eri roolia ja tilannetta näytellessä tuli mieleen, mitä omassa elämässä on tapahtunut
20. osasi tehdä improvisaatioharjoituksia ja näytellä tunteita paremmin, kun osasi verrata tilannetta

- | | |
|---|--|
| 21. Semmosia niinku ilosia tunteita käsittelin | omaan elämään |
| 22. joskus kun on ollu ilmaisutaidon tunneille mennessä vähän niinku väsyneempi taikka tuolleensa, tulee sitten paljo virkeempi olo kun on saanu osallistua tunnille. | 21. tunki käsittelleensä iloisia tunteita |
| 23. siellä oli kaikenlaista noita pelejä | 22. toiminnan jälkeen tullut virkeämpi olo |
| 24. sitten näytelmää harjoteltiin | 23. pelattiin pelejä |
| 25. harjoiteltiin kaikkea miten puhutaan, sitten minkälainen pitää olla jossakin tilanteessa | 24. harjoiteltiin esityksiä/ näytelmää |
| | 25. harjoiteltiin, millainen pitää olla jossakin tilanteessa |
| 26. meillä oli sitten niinku arvokkuusasteella ne, että miten puhuttellee jos on joku, joku ylempi arvoisempi tai miten pukkeutuu... | 26. harjoiteltiin, miten kohdataan toisia ihmisiä |
| 27. Siinä oli se, että jos on ujompikin niin vähän rohkastuupi. | 27. osallistui saadakseen lisää rohkeutta |
| 28. opettaja kysy, että halutaanko me semmosta ja, ja sitten kaikki halus sitä | 28. osallistui, koska kaikki muutkin halusivat osallistua |
| 29. Halusin kattoo, että minkälaiselta se tunnosta. | 29. osallistui kokeillakseen, millaiselta toiminta tuntuu |
| 30. No se oli huonoa, kun meni noita muita äidinkielen tunteja | 30. äidinkielen tunteiden menettäminen koettiin huonona |
| | 31. näytelmien tekoa toivottiin enemmän |
| 31. Varmaan niitä näytelmiä ois voinu enemmänki olla. Ois ollu vaan enemmän aikaa, useampiaki oltais voitu kokkeilla. | |
| 32. vois se olla ihan hauskaa saada jatkotoimintaa | 32. toivoisi, että olisi jatkotoimintaa |
| 33. Ei ollu mittään huonoa. Kaikki oli semmosta hyvää, mukavaa. | 33. ei mitään huonoa kokenut olevan toiminnassa |

MUSIIKKIRYHMÄ

ALKUPERÄISILMAUKSET

1. ryhmissä tehtiin ommia biisejä
2. oli vähän pakko osallistua toimintaan.. sitte kuitenkin halusin, tykkään musiikista
3. toiminta oli mieleistä mulle
4. elämään ei oo vaikuttanu..
5. mukavaa toimintaa on ollu
6. ollu vaan lisähomma..
7. vapaaehtoisesti menisin toimintaan
8. ois ihan mukavaa jos olisi lisää tällaista
9. mukavinta tai parasta toiminnassa ollut ehkä ku saa oman biisin tehdä, sanat ja kaikkee...
10. ehkä ois mukavempaa työskennellä musiikin tekemisen kanssa, laitetaan koneelle..tehä se valmiiks... miksailla..
11. tyytyväinen olen ollut
12. käsitys ei oo muuttunu hyvää tai pahaan suuntaan.. enemmänki siihen parempaan...
13. ei oo tuonu negatiivista elämään
14. en oo silleen kokenut, että olisin saanut purkaa itseäni mitenkään...
15. ei lisää kaverisuhteita.. ei tässä oo kettään muita tavannukkaan
16. ei rentoutumisen tunnetta
17. oli niinku mielenkiintoista osallistua
18. ei pakotettu mitenkään.. ite halusin osallistua, ku oon kirjottanu runoja
19. runojen pohjalta tehtiin yks kappale, minnuu varten.. sitte mä lauloin sen...
20. oon tykänny paljo laulaa
21. oli ihan kiva päästä kokeilemaan.. ois kivempi enemmänki tehdä tällaisia juttuja.. on kyllä tosi kiva

PELKISTETYT

1. biisien tekeminen
2. pakko osallistua, tykkääminen musiikista
3. mieleistä toimintaa
4. ei vaikutuksia elämälle
5. mukavaa toimintaa
6. ylimääräinen tekeminen
7. vapaaehtoisesti osallistuisi toimintaan
8. lisää tällaista toimintaa
9. iloa ”omasta käden jäljestä”
10. Enemmän musiikin työstämistä/miksaamista
11. tyytyväisyys toimintaan
12. käsityksen muuttuminen toiminnasta parempaan suuntaan
13. ei negatiivista vaikutusta elämään
14. ei kokemusta toiminnan vaikutuksesta tunteiden purkamiseen
15. ei uusia sosiaalisia kontakteja
16. ei rentouttavaa vaikutusta
17. osallistuminen mielenkiintoista
18. taiteen lajin aikaisempi harrastaminen
19. iloa itseä varten tehdystä kappaleesta
20. laulamisesta tykkääminen
21. kokeilemisen ilo

- | | |
|--|--|
| 22. omaksi iloksi tehtiin | 22. omaksi iloksi tekeminen |
| 23. emmä tiiä oisinko uskaltanukkaan esittää... | 23. esiintymisrohkeuden pohdinta |
| 24. aika hyvä, kun se kalle kehu.. rakentavasti kannusti aina...se oli tosi hyvä, ei lyttäny mittään... | 24. rakentavan ja kannustavan palautteen saamisen kokeminen hyvänä |
| 25. jatkossa tällaisen järjestäminen ois ihan kiva...yksilönä sais tehdä niitä ...emmä oikein ryhmässä tykänny...ois se oma juttu ollu paljon kivempi... | 25. Yksilönä tekemisen halu |
| 26. pitäis enemmän aikaa järjestää, että se Kalle ohjais...ois ollu kiva että se olis ollu yhdessä ihan periaatteessa...yhdessä muokata | 26. toiveita lisätä yhteistyötä ohjaajan kanssa |
| 27. ois ollu tosissaan kiva tehdä kappaleita, jottain semmosia tunnettuja kappaleita vaikka laulaa omien lisäksi... | 27. toivomus laulaa myös tunnettuja kappaleita |
| 28. en välttämättä halua osallistuu, ku kukkaa ei oikein ollu kiinnostunu kuunnelmajutusta | 28. haluttomuus osallistua kuunnelmaan |
| 29. haluaisin tämmöistä toimintaa jatkossa | 29. toivomus jatkotoiminnasta |
| 30. kyllä siinä pysty käsittelemään niitä asioita...ei sitä välttämättä heti huomaakkaan...mutta jos on paha olla ja kirjoittaa niin kyllä sen huomaa miten se helpottaa, että saapi laitettua niitä asioita ylös... | 30. Runojen/tarinoiden kirjoittamisen pahaa oloa helpottava vaikutus |
| 31. jos ois ollu tuntemattomia ni olis se tietysti ollu ihan eri asia | 31. tuntemattomista olisi saanut lisää uusia kontakteja |
| 32. enemmän vaan tekemistä ku ei täällä silleen tekemistä oo... | 32. enemmän tekemistä |
| 33. on tuonu vaan iloa, hauska laulaa ystävien kanssa | 33. iloa ja hauskuutta ystävien kanssa laulamista |
| 34. parasta ollu ehkä laulaminen ja studiolaulaminen... ja kaikkien kappaleiden laulaminen | 34. parasta toiminnassa ollut laulaminen yleensä |
| 35. haluaisin muuttaa sanoituksia kun ne on aika sekavia, pojat ei ottanu sitä tosissaan koko hommaa.. | 35. poikien sekavat sanoitukset uusiksi |
| 36. enemmän tavattais ohjaajan kanssa ja tehtäis näitä musiikkiasioita.. ei me tavata kovin usein... | 36. lisää tapaamisia ohjaajan kanssa |
| 37. bestis on vaan iloinen siitä, että mulla on tekemistä | 37. herättää läheisissä ihmisissä hyvää mieltä tekemisen lisääntymisestä |
| 38. ku päästään laulamaan niin sitä ootan | 38. laulamaan pääsyn odottamista |

HAASTATTELURUNKO

Miten sait kuulla toiminnasta?

Miksi osallistuit toimintaan?

Miten toiminta on vaikuttanut elämääsi?

Millaisia tunteita toiminta on herättänyt?

Onko toiminta uuvuttanut/tuonut voimia elämääsi?

Jos vastaavanlaista jatkotoimintaa järjestetään, osallistuisitko?

Mikä toiminnassa on ollut mukavinta/parasta?

Mitä olisit halunnut tehdä toisin, muuttaa tai lisätä toiminnassa?

Onko toiminta tuonut mitään negatiivista elämääsi?

Oletko kokenut toiminnan vaikuttaneen tunteisiin? (oletko kokenut että toiminnan kautta olet voinut purkaa tunteitasi?)

Onko ystävyys/kaverisuhteissa tapahtunut muutoksia?

Oletko tuntenut kehossasi tapahtuvan fyysisiä muutoksia?

Vapaa sana